

IRON MEN

БЛЭЙД

Секреты огранки фигуры
от Декстера Джексона

Мир ВОДЫ

Гидратация для здоровья,
силы и мышечных размеров

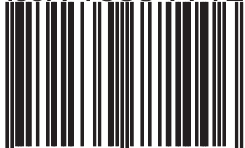
Соло на тренажере

Плюсы и минусы
домашнего тренинга

Новости науки

12 новейших
исследований

ISSN 1560-7712



9 771560 771006 >

#2 (57) 2007

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



10 лет

**ПОБЕЖДАЕМ
ВМЕСТЕ!**



www.ironman.ru



IRONMAN



IRONMAN MAGAZINE ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Основатели (1936-1986):

Пири и Мэйбел Рейдер

Учредитель:

ТиЭсСи Инкorporейтед, США

Издатель и редакционный директор:

Джон Балик

Соиздатель: Уоррен Уандерер

Директор по дизайну: Майкл Невье

Шеф-редактор: Стивен Холмэн

Художественный редактор:

Терри Страуд Брэтчер

Главный редактор: Рут Сильверман

Редактор: Лонни Тепер

Русское издание:

Редакционный совет:

Леонид Остапенко, член Международной Ассоциации Спортивных Наук, руководитель Научно-исследовательского отдела фирмы «ЕАМ Спорт Сервис»

Юрий Мельников, вице-президент федерации бодибилдинга и фитнеса Москвы и Московской области

Владимир Турчинский, президент профессиональной Лиги Силового экстрима «Strong Man»

Галина Чепурнова, мастер спорта международного класса по бодибилдингу, сотрудник Научно-исследовательского отдела фирмы «ЕАМ Спорт Сервис»

Главный редактор: Дмитрий Киселев

Редактор: Сергей Жиженков

Верстка: Юлия Тумакова

Перевод: Виктор Трибунский

Консультант: Дмитрий Калашников

Адрес российской редакции:
Москва, Головинское шоссе, д. 5
Почтовый адрес:
125212, Москва, а/я 58
Email: magazine@ironman.ru

Тираж 30000 экз.
Цена свободная
Отпечатано ЗАО «Холдинговая компания «Блиц-Информ»

Свидетельство о регистрации СМИ № 017912
от 17 июля 1998 года

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях. Редакция не предоставляет справочной информации и оставляет за собой право не вступать в переписку. Присланные рукописи и материалы не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале IRONMAN magazine®, допускается только с письменного разрешения редакции.



Рождение бодибилдера

стр. 42

«Сегодня дела у Рэнди шли не очень. Мы тренировали ноги, а он не мог осилить 145 кг в приседаниях, хотя обычно выполнял пять повторений. Он выглядел усталым и изможденным, и я догадывался, почему...»



Новости науки

стр. 22

«В нашем распоряжении появились результаты последних исследований, которые помогут вам стать еще мускулистее и суше. Мы уже рассказывали о них на страницах нашего журнала, но, если вы что-то упустили, то узнаете об этом сейчас...»

Соло на тренажере

стр. 66

«Несмотря на всю привлекательность современных спортзалов, огромное количество людей предпочитает тренироваться дома. Согласно недавнему социологическому опросу, дома тренируется почти столько же людей, сколько в фитнес-клубах...»

Блэйд

стр. 34

«На сегодняшний день в бодибилдинге норма – это монстры весом за 115 кг. Согласитесь, в такой ситуации вы вряд ли смогли бы предположить, что парень ростом 168 см и весом 103 кг сможет добиться чего-либо значительного...»





стр. 20



стр. 10



стр. 84

Содержание

От редакции	6
Леонид ОСТАПЕНКО	
Новости	8
Время расти!	10
Хосе АНТОНИО	
Нет боли – нет роста!	14
Джерри БРЭЙНАМ	
Забудь о дискомфорте!	18
Джозеф ХОРРИГЭН	
Односторонние аргументы	20
Джерри БРЭЙНАМ	
Новости науки	22
Стив ХОЛМЭН	
Блэйд	34
Дэвид ЯНГ	
Рождение бодибилдера (часть 5)	42
Рон ХЭРРИС	
Мир воды	48
Джерри БРЭЙНАМ	
Силовая рама (часть 7)	58
Билл СТАРР	
Соло на тренажере	66
Билл СТАРР	
Построение великолепной фигуры (часть 19)	74
Джон ЛИТТЛ	
Heavy Duty	84
Джон ЛИТТЛ	
Тренинг, питание и рост (часть 50)	92
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН	



Забудь о дискомфорте!
стр. 18



Нет боли – нет роста!
стр. 14



Тренинг, питание и рост
(часть 50)
стр. 92

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD

**MUSCULAR
DEVELOPMENT**

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



ЗАЩИЩЕННОЕ

КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402

оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru

Леонид Остапенко

ХОЗЯИН КЛЮЧЕЙ



В письмах в редакцию журнала наши читатели часто жалуются на обмен веществ как на «главного врага» тренировок и причину всех неудач в занятиях бодибилдингом и фитнесом. Проблема эта обретает новую остроту в весенний период, когда всем хочется поскорее привести себя в надлежащую физическую форму. Конечно же, больше всего этой идеей озабочена прекрасная половина человечества, но и мужчин она волнует немало. В связи с этим хотелось бы помочь вам разобраться в некоторых нюансах, относящихся к этому важному вопросу.

Итак, что же такое обмен веществ, или, говоря по-научному, метаболизм? Если свести это обширное понятие к простым формулировкам, то под скоростью метаболизма мы понимаем темп, в котором организм сжигает энергию. Чем он выше – тем быстрее вы сможете сжечь избыточный жир, но тем медленнее будете строить массу, включая мышцы. Чем медленнее метаболизм, тем сложнее избавляться от депозитов жира. Таким образом, ни быстрый, ни медленный обмен веществ не работают в нашу пользу. Не самые лучшие новости, но компенсируются они тем, что, оказывается, организм можно научить более быстрому обмену. Давайте посмотрим на возможные пути ускорения темпа метаболизма.

Первое, что нужно сделать – постараться исключить из своей жизни все факторы, замедляющие обмен веществ:

1. Отсутствие плановых, систематических физических нагрузок. Если вы не упражняетесь, организм накапливает жир и сбрасывает «ненужные» ему мышцы.

2. Пропуск отдельных приемов пищи. Как только организм начинает понимать, что ему ничего не дадут, он снижает темп обмена, чтобы компенсировать недостаток энергии.

3. Слишком низкокалорийное питание. Это тоже заставляет ваше тело экономить энергию, замедляя «обороты».

4. Потребление чрезмерных доз алкоголя. Каждый грамм спирта – это шесть совершенно «пустых», биологически бесполезных калорий. К тому же вы начинаете отвлекать печень на «обезвреживание» алкоголя, и скорость вашего обмена веществ тут же падает.

А теперь десять «ключей», которые помогут вам открыть секрет ускорения метаболизма:

1. Аэробные и силовые тренировки. После аэробного занятия тело еще некоторое время находится в «раскрученном» состоянии, эффективно сжедая жирные кислоты. Силовые тренировки, повышая процент мышечной массы, заставляют организм даже в состоянии покоя потреблять больше энергии, не давая ей откладываться в виде жира.

2. Частые приемы пищи небольшими порциями. Чем чаще и больше мы питаемся, тем меньше у орга-

низма имеется избытка, который он может использовать для пополнения жировых депо.

3. Внимание к белковой составляющей рациона. Пища оказывает так называемый «динамический» эффект. Белковые продукты способны повысить темп обмена на 10-15% по сравнению с пищей углеводистого или жирового характера. Любой прием пищи начинайте с белка, а уже потом ешьте все остальное.

4. Максимальное снижение потребления насыщенных животных жиров. Пища, особенно в «фастфудах», перегружена этими жирами. Они замедляют темп обмена и, кроме того, искажают течение биохимических реакций в клетках. Поэтому в качестве источника жира следует выбирать орехи (миндаль, фундук) и нерафинированные растительные масла.

5. Обязательный полноценный завтрак, преимущественно из продуктов белкового содержания. Отсутствие аппетита утром – не проблема, если вы примете небольшую порцию (около 30-35 г) сывороточного протеина с водой. Уверю, вас, через 30-40 минут это заставит вас почувствовать аппетит и разгонит обмен веществ до максимальных величин.

6. Особое внимание к витаминам и минеральным веществам. Современный человек пребывает в постоянном дефиците (примерно на 40%) этих важных веществ, принимающих участие во множестве важнейших биохимических реакций. Отсутствие или недостаток хотя бы одного из них прерывает или существенно замедляет темп реакций, которые обеспечивают данный микроэлемент. К счастью, решением этой проблемы являются пищевые добавки соответствующего назначения.

7. Используйте специи (перец, хрен, горчицу) для приправы к мясным и рыбным блюдам. Слегка учащая сердечный ритм, специи способны отчасти повысить энергозатраты в покое, а следовательно ускорить и темп обмена.

8. Пейте зеленый чай – последние данные показывают, что в зеленом чае больше антиоксидантов, активных веществ, препятствующих негативному влиянию окружающей среды и оптимизирующих обменные процессы.

9. Постарайтесь спать в проветриваемом нежарком помещении – по некоторым данным прохладная среда способна повысить темп обмена на 20%.

10. Аналогичным свойством обладают и повышенные температуры, и в нашем контексте можно рекомендовать регулярное посещение сауны.

И, наконец, читайте регулярно наш журнал и почаще заходите на наши сайты. Как известно, чтение вдохновляющих статей и даже обычный просмотр фотографий атлетов-чемпионов повышает эмоциональный фон, что непременно влечет за собой не только готовность тренироваться, но и ускорение метаболизма.

Как всегда желаю вам успехов! **IM**



ВНИМАНИЕ! ОТКРЫТ НОВЫЙ МАГАЗИН!



метро

УЛИЦА 1905 ГОДА

ул. Трехгорный вал, дом 20

тел.: (495) 605-69-79



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ
ВЫСОЧАЙШЕГО КАЧЕСТВА



МОДНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ
СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ
БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА

ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЕДЕТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



схема проезда



IRONMAN Pro Invitational

17 февраля 2007, Лос-Анджелес, Калифорния

По традиции, первым культуристическим турниром года стал «IRONMAN Pro Invitational», прошедший 17 февраля в Пасадене. В этом году в нем приняли участие 26 бодибилдеров. Победителем был объявлен Тони Фримэн. В прошлом году на «IRONMAN Pro» он был седьмым. Это



Тони Фримэн

вторая победа Тони на профессиональных соревнованиях. Напомним, что в 2006 году он первенствовал на «Europa Supershow», опередив таких сильных соперников, как Джонни Джексон, Дэррем Чарльз и Деннис Вольф.

40-летний житель Атланты, не вошел в число фаворитов «IRONMAN Pro» нового сезона, но выступил неожиданно удачно. Мускулистый и хорошо прорисованный, с узкой талией, ростом 188 см и весом 127 кг — Тони оказался вне конкуренции. Дебютировавший на «IRONMAN Pro» Сергей Шелестов, выглядел достойно, но занял лишь 16-е место.

Места распределились следующим образом:

1. Тони Фримэн (США)
2. Марк Дагдэйл (США)
3. Эдди Эббью (Англия)
4. Самуэль Сильвио (Испания)
5. Маркус Хейли (США)
6. Дэвид Генри (США)
7. Хидетада Ямагиси (Япония)
8. Ахмад Хайдар (Ливан)
9. Омар Декер (США)
9. Джоэл Стаббс (Багамы)
11. Крис Дим (США)
12. Рок Шабазз (США)
13. Мохаммед Эль Муссави (Новая Зеландия)
14. Расти Джефферс (США)
15. Даниель Сезареччи (Италия)
- 16 Сергей Шелестов (Россия)



Сергей Шелестов

Напомним, что в этом году квалификацию на «Олимпию» получили спортсмены, занявшие первые пять мест на «IRONMAN Pro».

Sacramento Pro

24 февраля 2007, Сакраменто, Калифорния

И снова Тони Фримэн!

Сергей Шелестов занял 12-е место.

1. Тони Фримэн (США)
2. Самуэль Сильвио (Испания)
3. Хидетада Ямагиси (Япония)
4. Ахмад Хайдар (Ливан)
5. Маркус Хейли (США)
6. Крис Дим (США)
7. Мохаммед Эль Муссави (Новая Зеландия)
8. Джоэл Стаббс (Багамы)
9. Омар Декер (США)
10. Даниель Сезареччи (Италия)
11. Расти Джефферс (США)
12. Сергей Шелестов (Россия)
13. Рок Шабазз (США)

Женщины: бодибилдинг, класс heavyweights



Хизер Полики

1. Хизер Полики (США)
2. Ким Перес (США)
3. Бренда Рейджанот (США)
4. Мах-Анн Мендоза (США)
5. Хелен Бошар (США)
6. Хизер Фостер (США)
7. Айрин Андерсон (Швеция)
8. Аурелия Грозакова (Словакия)

Женщины: бодибилдинг, класс lightweights

1. Антонетт Норман (США)
2. Кати Лефрансуа (Канада)
3. Вики Никсон (США)
4. Гейл Мозер (США)
5. Энжел Дебейтин (Бразилия)
6. Карла Салотти (США)



Календарь соревнований ФБФР на первую половину 2007 года

Дата	Название соревнований	Номинации	Место проведения	Призовой фонд (\$)
2-4 марта	«Mr. & Ms. Fitness International» (проф.) 19th «Arnold Classic» (проф.)	Женщины: фитнес, бодибилдинг, бодифитнес (абс.). Мужчины: бодибилдинг (абс.).	Колумбус (США)	50000 50000 30000 265000 +«Gold Rolex» +«Hummer»
14-22 апреля	Кубки регионов и округов России	Все номинации	Регионы, округа	
14 апреля	Открытый Кубок Северо-Западного федерального округа (19-й Кубок СПб и обл.)	Все номинации	Санкт-Петербург	5000
14 апреля	Открытый Кубок Приволжского федерального округа	Мужчины: 75, 90, 90+ кг. Юноши и юниоры: бодибилдинг (абс.). Женщины: бодифитнес (абс.).	Ижевск	5000
21 апреля	Открытый Кубок Москвы и МО	Все номинации	Москва (ДК «Кузьминки»)	не объявлен
26-30 апреля	Кубок Восточной Европы (20-й Открытый Кубок России)	Все номинации	Краснодар	20000
4-7 мая	39-й Чемпионат Европы	Мужчины: бодибилдинг, бодифитнес. Пары.	Баку (Азербайджан)	не объявлен
26-29 мая	29-й Чемпионат Европы, 11-й Чемпионат Европы по фитнесу	Женщины: бодибилдинг, фитнес, бодифитнес. Мужчины: фитнес.	Чачак (Сербия)	не объявлен
2 июня	«Euro Elite Champions Tour» «Империя спорта»	Мужчины: бодибилдинг. Женщины: фитнес (абс.).	Киев (Украина)	не объявлен
14-19 июня	Чемпионат Европы	Юниоры, ветераны. Бодибилдинг, фитнес, бодифитнес.	Тюмень	не объявлен
20-23 июля	Европейские Игры	Мужчины: бодибилдинг. Женщины: фитнес (абс.).	Киев (Украина)	не объявлен

Хосе Антонио (Jose Antonio)

ВРЕМЯ РАСТИ!

Еще раз о режиме питания

Ивчера, и сегодня – одной из самых важных тем в бодибилдинге остается режим питания. Все мы хорошо знаем о важности приема необходимых питательных веществ по окончании тренировки.

После пяти сетов из пяти повторений в приседаниях, мертвых тягах с прямыми ногами, экстензиях ног, подъемах на носки и выпадах квадрицепсы, бицепсы бедер, ягодичные мышцы и икры просто молят о питании. Самое время накормить свои мышцы!

Наверное, вы не раз слышали о том, что в этот момент нужно принять определенное количество углеводов и протеина. Конечно, слышали! Как, вероятно, знаете и об оптимальном их соотношении, необходимом для достижения послетренировочного анаболизма. Вот тут-то картина теряет ясность.

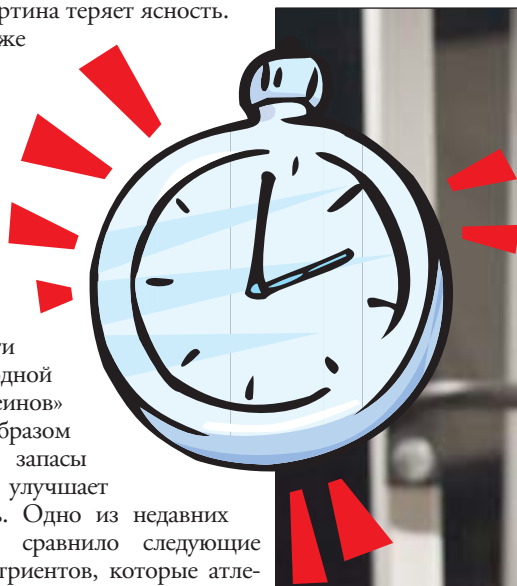
Если вы уже знакомы с литературой по данному вопросу, то скорее всего читали о том, что соотношение «три-четыре части углеводов к одной части протеинов» наилучшим образом восполняет запасы гликогена и улучшает выносливость. Одно из недавних исследований сравнило следующие сочетания нутриентов, которые атлеты принимали сразу после тренировок и спустя два часа с момента ее окончания:

- **первая группа** – углеводы-протеины-жиры (80 г/ 28 г/ 6 г)
- **вторая группа** – углеводы-жиры (108 г/ 6 г)
- **третья группа** – углеводы-жиры (80 г/ 6 г).

Через 4 часа восстановления ученые обнаружили, что первая группа сохранила наибольшее количество гликогена. Любопытно, что ни одна из групп не показала особых различий уровня инсулина в крови. При этом уровень глюкозы оказался наи-

более низким в группе углеводов-протеинов-жиров. Как и углеводы, протеины оказались мощным стимулятором инсулина (инсулин – один из мощнейших анаболических гормонов). В ходе другого исследования выяснилось, что время наступления утомления в углеводно-протеиновой группе оказалось на 55% большим, а количество сохраненного гликогена – на 128% выше, чем в группе, получавшей только углеводы. В данном случае соотношение углеводов и протеина составляло 4:1. Итак, углеводов должно быть больше, чем протеинов, правильно? Дальше начинается самое интересное.

Следующее исследование обнаружило, что отношение углеводов к протеину как 0,7:1 работает так же замечательно! Именно так – протеина больше, чем



Модель: Марвин Монтойя (Marvin Montoya)

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD ***MUSCULAR DEVELOPMENT***



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

www.musculardevelopment.ru



Морель Дэвид-Янг (David Yang)

углеводов. Пожилые мужчины, принимавшие пищевую добавку (10 г протеина, 7 г углеводов и 3 г жиров) сразу же после тренировок (12-недельная тренировочная программа, 3 тренировки в неделю), показали гораздо больший прирост силы, размеров и сухой массы, чем субъекты, принимавшие пищевую добавку через 2 часа после тренировки. Дальнейшие эксперименты

выявили, что потребление пищевых добавок сразу после тренировки улучшает задержку протеина в организме – предположительно за счет действия инсулина.

Сенсационной новостью оказались результаты исследования, в ходе которого в качестве послетренировочного питания использовалось сочетание 10 г казеина, 8 г кукурузного сахара и 3 г молочных жиров. Ученые произвольным образом разделили 387 новобранцев морской пехоты на группы, получавшие либо плацебо (нулевое содержание углеводов, жиров и протеина), либо контрольную формулу (8 г углеводов, 3 г жиров), либо протеиновую пищевую добавку (10 г казеина, 8 г кукурузного сахара и 3 г молочных жиров). Участники эксперимента принимали различные формулы сразу же после тренировок в ходе 54-дневной базовой физической подготовки. Не будем напоминать вам, что физподготовка в морской пехоте США никак не похожа на прогулку в парке – ребята работали на все сто!

Картина в протеиновой группе оказалась самой впечатляющей:

- на 33% меньше жалоб на общее недомогание;
- на 28% меньше обращений по поводу бактериальных/вирусных инфекций;
- на 37% меньше обращений по поводу болей в мышцах и суставах;
- на 83% меньше визитов к врачу с жалобами на сердце.

Протеиновая пищевая добавка оказала антикатаболический эффект. Из этого и других исследований можно сделать вывод о том, что прием большего количества протеина по сравнению с углеводами так же эффективен, как и послетренировочный напиток с преобладанием углеводов. Будет ли такой напиток идеальным? Наверное, будет, но скорее для выносливых атлетов. Силовикам же по-прежнему более полезна смесь с преобладанием протеина. **IM**

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



НАПИТКИ XXI power

КАРБО КОМПЛЕКС

углеводный энергетический напиток, позволяющий быстро восстанавливаться и сохранять силу и энергию на протяжении всей тренировки.

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК

напиток, обогащенный витаминами и минеральными солями. Эффективно утоляет жажду и восполняет в клетках запас солей и витаминов.

ГУАРАНА

углеводный энергетический коктейль, обогащенный гуараной, витамином С и минералами.

L-КАРНИТИН

напиток, обогащенный витаминами, минеральными солями и L-карнитином, перерабатывающим лишний жир в полезную энергию.



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2005
среди профессионалов

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)

НЕТ БОЛИ - НЕТ РОСТА!

Перегрузка и анаболизм

Если вы тренируетесь с недостаточно высокой интенсивностью, мышечный рост будет происходить или очень медленно, или отсутствовать вовсе. Для роста силы и размеров целевые мышцы должны испытывать предельную нагрузку.

Перегрузка подразумевает повышение числа повторений (до разумного предела) и рабочих весов, а также сокращение времени отдыха между сетами. Вы должны поднимать веса, достаточные для того, чтобы предоставить мышцам стимул для роста – никак не менее 65% от возможного максимума в одном повторении! Меньшие веса поддержат мышцы в тонусе, но никак не гарантируют их рост.

Тяжелый тренинг стимулирует рост еще и по причине усиленного высвобождения анаболических гормонов, таких как гормон роста, инсулиноподобный фактор роста-1 (IGF-1) и тестостерон. Спортивные физиологи постоянно ищут оптимальные типы нагрузок, стимулирующих высвобождение анаболических гормонов. Исследования показывают, что использование веса, с которым оказывается

возможным выполнить не более 10 повторений, и отдых между сетами не дольше 1 минуты – приводят к максимальному подъему уровня гормона роста и тестостерона. Вес, позволяющий выполнить 5 повторений, и отдых между сетами в 3 минуты и более – никак не повлияет на работу анаболических гормонов. Этим частично можно объяснить причину, по которой многие пауэрлифтеры и тяжелоатлеты весьма сильны, но при этом обладают не самыми впечатляющими мышечными размерами.

Наукой установлено, что главным толчком к высвобождению анаболических гормонов служит стресс, вызываемый аккумуляцией в мышцах побочных продуктов метаболизма как результат выполнения упражнений. К таким продуктам относится лактат и ионы водорода – именно они вызывают всем нам хорошо знакомое чувство жжения в мышцах. Исследования показали, что сдавливание кровяных русел во время выполнения силовых упражнений также стимулирует рост силы и мышечных размеров, поскольку метаболиты задерживаются в работающей



Модель: Джей Катлер (Jay Cutler)

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



LIQUID AMINO

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ЖИДКИЙ КОНЦЕНТРАТ

СЫВОРОТОЧНЫХ
L-АМИНОКИСЛОТ
И ПЕПТИДОВ

В одной капсуле
1М ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
содержится:

- Более 31 г L-аминокислот и коротких пептидов
- Легкоусваиваемая и высокоэффективная восстановительная формула
- Более 7 г ВСАА

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

www.ironman.ru



мышце и порождают сигнал к высвобождению анаболических гормонов.

С появлением веществ, нейтрализующих метаболические кислоты, высвобождение анаболических гормонов плавно угасает, что демонстрирует прямую связь между уровнем метаболического стресса и гормональной активностью. Таким образом, тренировочный режим, обеспечивающий высокий уровень стресса, должен максимально усилить анаболический отклик.

В ходе недавнего эксперимента ученые рассмотрели связь между метаболическим стрессом и мышечными размерами и силой (1). 26 молодых мужчин (средний возраст – 22 года), имеющих опыт тренировок, разделили на три группы: «без отдыха», «с отдыхом» и контрольную. Контрольная группа не занималась силовыми упражнениями. Участники двух других выполняли одинаковые упражнения с одним и тем же уровнем интенсивности. Их программа состояла из 3 сетов по 10 повторений тяг к груди на высоком блоке, 3 сетов по 10 повторений жимов с груди и 5 сетов по 10 повторений экстензий ног. Группа «без отдыха», несмотря на свое название, отдыхала между сетами в течение 1 минуты.

Группа «с отдыхом» делала передышку между пятым и шестым повторением каждого сета. Подобный протокол использовался для того, чтобы снизить уровень накопления метаболитов в ходе выполнения сета.

Группа «без отдыха» показала подъем уровней молочной кислоты, гормона роста и норэпинефрина, в то время как в группе «с отдыхом» подобного эффекта не наблюдалось. Более того, мышечный рост произошел только в группе «без отдыха», где замеры показали в среднем 13%-ное увеличение поперечного сечения мышц.

Ни в одной группе не было зафиксировано значительного отклика тестостерона. Более того, уровень тестостерона оставался пониженным в течение нескольких часов после тренировки – вероятно, из-за повышения уровня кортизола. Кортизол, как известно, противостоит активности тестостерона.

Прирост силы также оказался больше в группе атлетов, тренировавшихся без отдыха. Это заставило ученых сделать вывод о том, что «непрерывные интенсивные повторения являются важным фактором увеличения силы после тренировок с отягощениями».

Повышение кислотности в мышцах в ходе интенсивных упражнений не только способствует высвобождению анаболических гормонов, но и повышает степень вовлечения в работу мышечных волокон. По-видимому, мозг идентифицирует усиление метаболического стресса и компенсирует его подключением дополнительных волокон, что в свою очередь заставляет мышцы работать интенсивнее, а затем – расти.

Некоторые эксперты утверждают, что повышение уровня гормона роста не способствует наращиванию силы и размеров мышц, поскольку ГР быстро распадается в печени (в течение часа), но подобные заявле-

Для инициации мышечного роста необходимо увеличивать количество мышечной работы, проделываемой за отрезок времени. Чем меньше вы отдыхаете между сетами, тем выше накопление метаболитов в мышцах. Побочные продукты метаболизма снижают эффективность работы, но в перспективе все окупится мышечными размерами и силой

ния говорят лишь о недостатке знаний в области эндокринологии мышечных сокращений. С высвобождением ГР возрастает и уровень IGF-1, который благодаря своей связи с транспортными кровяными протеинами, циркулирует в системе гораздо дольше. К тому же, производимый локально (в тренируемых мышцах) IGF-1 повышает активность мышечных клеток-спутников, участвующих в ремонте и росте мышечных волокон.

Какие выводы мы можем сделать из всего сказанного? Прежде всего, не следует делать затяжных пауз во время сета. Многие бодибилдеры отдыхают между повторениями, чтобы предотвратить накопление метаболитов в мышцах, но это может ослабить анаболический сигнал.

Другой важный момент – отдых между сетами. Знаменитый тренер Винс Жиронда в свое время написал, что для запуска процесса мышечного роста необходимо увеличивать объем мышечной работы, совершаемой за определенный отрезок времени. Чем меньше вы отдыхаете между сетами, тем выше накопление метаболитов в мышцах. Это правда, что побочные продукты метаболизма снижают эффективность работы, но в перспективе все окупится мышечными размерами и силой. **IM**

Ссылка:

1. Goto, K., et al. (2005). The impact of metabolic stress on hormonal responses and muscular adaptations. Med Sci Sports Exer. 37:955-63.

ВСЕРЬЁЗ И

НАДОЛГО!

XXI
power



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС

Джозеф Хорригэн (Joseph M. Horrigan)

ЗАБУДЬ О ДИСКОМФОРТЕ!

Тренировки при болях в пояснице

Каждый третий тренирующийся с отягощениями испытывает боли в области низа спины. У одних они возникают вследствие ошибок при выполнении упражнений, у других – по независящим от тренинга причинам, но тренироваться все равно нужно. Что делать? Атлеты с опытом свыше десяти лет обычно приходят к выводу, что им придется отказаться от многих упражнений. Не надо отчаиваться – выход есть!

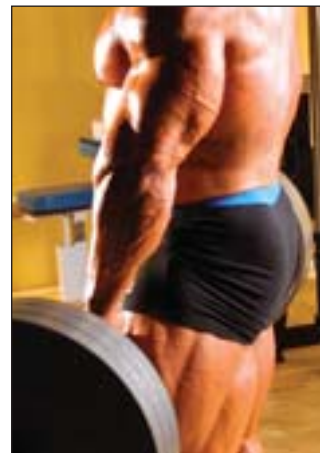
Во-первых, не смотрите во время приседаний вверх – такое положение увеличивает изгиб поясничного отдела позвоночника и смещает нагрузку на ту часть позвонков, которая не приспособлена к работе с большим весом. Смотрите чуть вниз, и нагрузка распределится более безопасно. Во-вторых, прекратите выполнять упражнения, предусматривающие скручивания корпуса в стороны, – они оказывают слишком сильное давление на межпозвоночные диски. Если спина болит от обычных приседаний, попробуйте фронтальные приседания, – для многих они стали настоящим спасением. Если не помогут и фрон-

тальные, используйте горизонтальный тренажер для жимов ногами или гак-машину.

Когда не помогает уже ничего из перечисленного, лучше на 4-6 недель отказаться от приседаний, а затем возобновить их, но с меньшими весами. Возможно, вам просто требуется время на преодоление воспалительных процессов. Если у вас уже была серьезная травма спины (например, разрыв межпозвоночного диска), возможно, придется навсегда сменить приседания на жимы ногами под углом 45° в тренажере. При этом не стоит опускать платформу вниз до конца, – не позволяйте пояснице отрываться от спинки тренажера, это оказывает слишком сильное давление на низ спины. Не используйте тренажер вертикального жима ногами. Он давно уже вышел из употребления – в том числе и потому, что вызывает проблемы со спиной.

Если вам нравятся тяги штанги в наклоне, попробуйте тянуть не к груди, а к животу. Таким образом, вы уменьшаете рычаг приложения усилия, что может снизить опасность развития болей в пояснице. Тяги Т-грифа можно заменить тягами к поясу на низком блоке. Многие тренирующиеся считают это упражнение более комфортным для поясницы. Хотя бы иногда облегчайте веса и варьируйте их, чтобы не «бомбить» низ спины одними и теми же тяжелыми весами из месяца в месяц, из года в год. Если все вышеперечисленные виды тяг вызывают боли, попробуйте тяги гантели одной рукой в наклоне или тренажер для горизонтальных тяг с опорой для груди. Я не поклонник этих тренажеров, но это как раз тот случай, когда они могут оказаться полезными. Тяги вниз на высоком блоке в сочетании с различными тягами гантелей и в тренажерах могут значительно разнообразить тренировки.

Если вы не можете больше приседать и тянуть, можно выполнять гиперэкстензии. Тренажер для гиперэкстензий обычно обеспечивает наклон корпуса в 45°. Поднимайте торс лишь до выпрямления спины, не прогибайтесь дальше. Если вы сможете выполнять гиперэкстензии безболезненно, то окажете хорошую нагрузку мышцам низа спины, ягодичным и бицепсам бедер. Помните: поясницу защищают крепкие мышцы спины и пресса. **IM**



Модель: Скотт Ла Кур (Skip La Cour)



Shaper

Построй Форму
с протеинами
Shaper!



Shaper Protein 80

Shaper Protein 80 - это "топовый" 80% протеин на основе концентрата молочного белка и сывороточного изолята. Обогащен 12-ю витаминами.

Shaper Concentrated Protein

Shaper Concentrated Protein - это уникальный 95% протеин с комплексом 9 витаминов.

делает форму

www.sportservice.ru

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)

ОДНОСТОРОННИЕ АРГУМЕНТЫ

Значение унилатерального тренинга

При унилатеральной тренировке вы работаете только одной конечностью, прорабатывая каждую по очереди. Программы большинства бодибилдеров включают в себя целый ряд унилатеральных упражнений, хотя традиционно принято прорабатывать мышцы вначале билатеральными движениями и только потом — унилатеральными.

Во времена расцвета бодибилдинга Арнольд Шварценеггер всегда заканчивал свои тренировки односторонними упражнениями. Особенно часто он нагружал руки — свою самую впечатляющую часть тела. Поскольку Арнольд предпочитал тренироваться в компании, мне посчастливилось несколько раз работать вместе с ним. Тогда ему нравилось завершать проработку трицепсов экстензиями одной руки с гантелей из-за головы. Он делал их медленно и сосредоточенно. Для бицепсов обычно использовались концентрированные сгибания одной руки. Арнольд выполнял их с великолепной техникой, полностью сокращая бицепс в верхней точке. Будущий Терминатор считал, что такие упражнения оказывают максимальный эффект, выраженный в ощущении невероятной, рвущей кожу накачки!

Считается, что в унилатеральных движениях совершаются более жесткие мышечные сокращения по сравнению с билатеральными. Объясняется это тем, что вся нервная мощь, предназначенная для обеих конечностей, направляется лишь в одну.

Как показали исследования, эффект работы только одной конечностью на-



Модель: Дарел Гл (Daryl Gee)

столько велик, что происходит параллельное влияние — работа одной ноги или руки делает нерабочую конечность сильнее, несмотря на то, что она не получает прямой нагрузки. Артур Джонс, создавший в 1970 году тренажер «Наутилус», назвал это «непрямым эффектом».

В ходе одного из экспериментов нетренируемая рука показала 8%-ное увеличение силы. Другие исследования выявили, что прирост силы нетренируемой конечности зависит от того, насколько вырастет сила тренируемой. Однако последний эксперимент подверг сомнению точность предыдущих (1).

21 юноша и 94 девушки в возрасте около 20 лет, не имевшие опыта тренировок, выполняли по три сета сгибаний одной руки, не нагружая другую. После шести недель тренировок участники эксперимента продемонстрировали увеличение силы нетренируемой руки на 7%. Один из последующих экспериментов показал, что сила нетренируемой руки у десяти субъектов снизилась. Вместе с тем, у них же наблюдался минимальный прирост силы тренируемой руки, что подтверждает предыдущие выводы о том, что прирост силы нетренируемой конечности зависит от увеличения силы тренируемой.

Любопытно, что тренинг в более высоком темпе привел к росту силы тренируемой руки на 11% больше, чем при медленном темпе. Несмотря на прогресс, размеры тренируемой руки не увеличились, что говорит о причине прироста скорее как о нервной, нежели гипертрофической. Односторонний тренинг обеспечивает активное вовлечение в работу моторных единиц, что ведет к более мощным мышечным сокращениям.

Унилатеральные упражнения необходимо включать в любую тренировочную программу. Почти у всех бодибилдеров наблюдается различие в силе и размерах между правой и левой сторонами тела. Односторонняя работа поможет выправить равновесие. **IM**

Ссылка:

1. Munn, J., et al. (2005). Training with unilateral resistance exercise increases contralateral strength. J Appl Physiol. In press.



Модель: Эрик Домер (Eric Damer)



НОВАЯ СТУПЕНЬ

MUSCLE MASS GAINER



*Возможно, это один
из лучших продуктов
для набора сухой массы,
представленных сегодня на рынке
спортивного питания!*

ARTLAB MUSCLE MASS GAINER

*– продукт нового поколения,
высокоэффективная формула
для интенсивного набора «сухой» мышечной массы.*

MMG специально разработан для интенсивно тренирующихся атлетов с целью быстрого восстановления запасов гликогена после тренировки и для эффективной поддержки синтеза мышечных волокон.

LGI™ – формула, обладающая низкогликемическим углеводным комплексом, в сочетании с большим количеством белков, обеспечивает длительное равномерное поступление глюкозы и аминокислот в кровь.

Входящие в состав этого эффективного продукта высококачественные сывороточные белки получены по специальной технологии, которая позволяет сохранить ценнейшие пептидные микрофракции.

Muscle Mass Gainer обогащен также специальной смесью энзимов и витаминным комплексом для наиболее полного и эффективного усвоения белковой составляющей продукта. Кроме того, продукт усилен мощным анаболическим комплексом и важнейшими аминокислотами в свободной форме.

**ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
EAM SPORT СЕРВИС
www.sportservice.ru**



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

НОВОСТИ НАУКИ

12 новейших исследований для тех,
кто хочет строить мышцы
и сжигать жир

Составитель: Стив Холмэн (Steve Holman)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Представляем вашему вниманию результаты последних научных изысканий, которые помогут вам стать еще мускулистее и суше. Мы уже рассказывали о них на страницах нашего журнала, и если вы что-то упустили, то узнаете обо всем в этой сводной статье. Большинство материалов вышло из-под пера нашего постоянного автора Джерри Брэйнама.





1. L-карнитин превратит вас

в мускульную машину

Возможности L-карнитина как эффективного жиросжигателя все еще обсуждаются, однако этот нутриент обладает еще одним малоизученным свойством, которое может повлиять на успех тренировок.

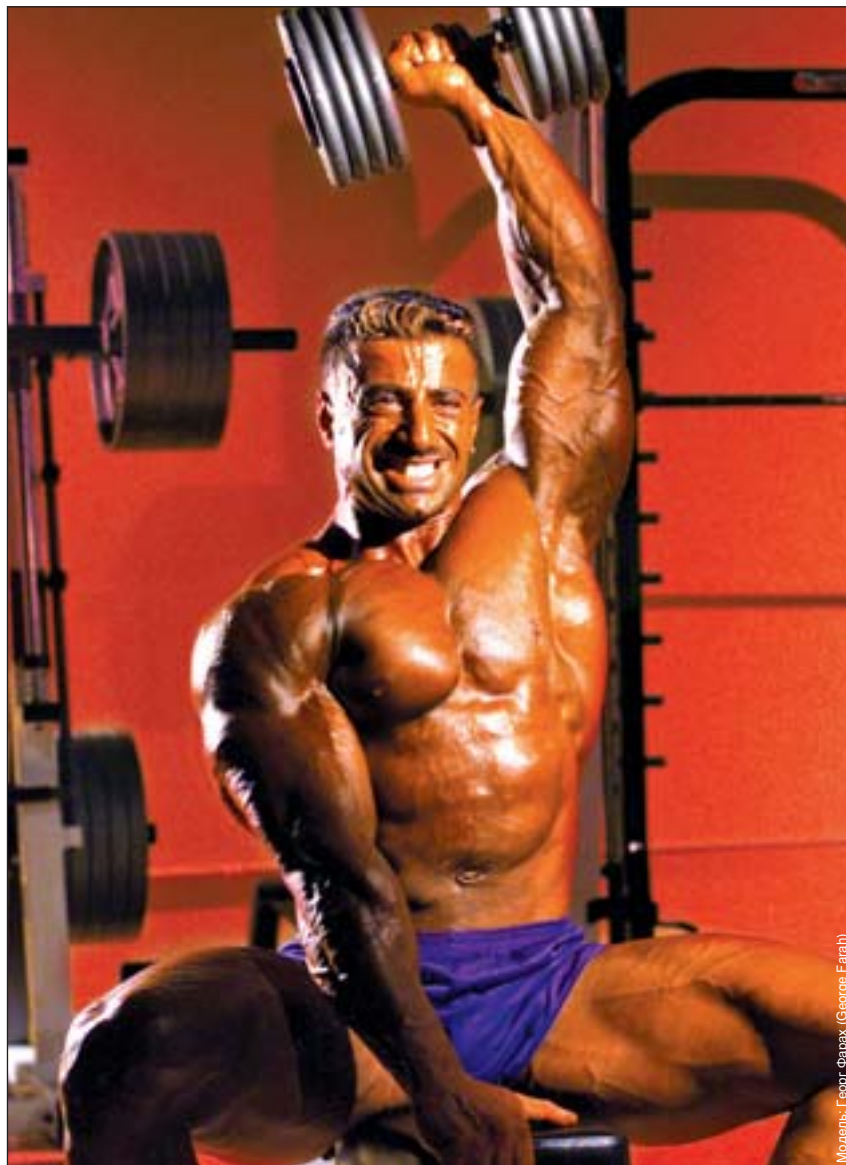
Прием L-карнитина в ходе выполнения интенсивных упражнений помогает снизить уровень лактата, что снимает утомление и ведет к повышению выносливости. Ряд исследований показал, что L-карнитин ускоряет восстановление. Испытуемые, принимавшие по 3 г карнитина в день не протяжении трех недель, показали меньшую мышечную болезненность и относительно невысокий уровень мышечных энзимов, связанных с повреждением волокон после тренировок. Ученые считают, что данный эффект обусловлен тем, что карнитин способствует стабилизации клеточных мембран. Кроме того, он ослабляет действие свободных радикалов, побочных продуктов обмена кислорода, вызывающих воспалительные процессы и задерживающих восстановление мышц.

Тяжелый тренинг временно подавляет иммунную систему, в результате чего организм становится более уязвимым для инфекций. L-карнитин способствует восстановлению нормального иммунитета. Кроме того, он способствует образованию новых красных кровяных клеток, чем усиливает доставку кислорода в мышцы.

Вывод: Принимайте 2 г L-карнитина после тренировки, и вы улучшите восстановление и уменьшите послетренировочную болезненность мышц.

2. Сон и анаболическая активность

Физические упражнения служат главным катализатором мышечного роста, но как известно, собственно рост происходит во время отдыха. Адекватное восстановление имеет непреходящее значение. Во время сна организм выделяет наибольшее количество гормона роста. Исследования показывают, что в случае недосыпания уровень тестостерона может снизиться на 40%.



Модель: Георг Фаррах (George Farrah)

Одно из последних исследований на лабораторных крысах оценивало воздействие дефицита сна на общую гормональную активность. Предыдущие эксперименты над животными показали тесную связь между недосыпанием и уровнем тиреоидных гормонов, продемонстрировав также снижение иммунного отклика. Поскольку тиреоиды образуются в гипоталамусе, ученые решили выяснить, как дефицит сна сказывается на секреции других гормонов, обеспечиваемой этим же отделом мозга.

Выяснилось, что нехватка сна подавляет у крыс выход и других гормонов, включая инсулиноподобный фактор роста 1 (IGF-1), пролактин и лептин. При этом дефицит сна никак не отразился на уровне кортикосте-

рона (крысиного аналога кортизола). В этом случае в организме замедляются анаболические реакции и усиливаются катаболические эффекты, включая потерю мышц. Если ваша цель – прогресс в наборе мышечной массы, не забывайте о важности сна.

Вывод: Для усиления анаболических процессов и уменьшения катаболизма полноценно спите ночью.

3. Сжигайте жир в нижней части тела при помощи

высокоповторного тренинга

В одном из недавних исследований велось наблюдение за мобилизацией жира в нижней и верхней части тела. Британские и француз-

ские ученые объединились, чтобы разработать новую технику прямой оценки использования жиров. Затем они проверили ее на шести мужчинах в возрасте от 33 до 43 лет.

Выяснилось, что жировые волокна в области ягодиц показывают уровень кровотока на 67% меньший, чем жировые ткани верха тела. Активность гормоночувствительной липазы (энзима, катализирующего высвобождения жира из жировых волокон) в них на 87% ниже, чем в абдоминальных жировых клетках.

Организм сохраняет жиры в нижней части тела, чтобы защитить себя от высокого уровня свободных жирных кислот в крови, состояния, мешающего усвоению клетками глюкозы. Это состояние может привести к инсулинорезистентности и связанным с ней заболеваниям, например, к диабету и болезням сердца. Организм направляет излишки жирных кислот прямо в жировые хранилища низа тела, где они и блокируются, что ведет впоследствии к повышению уровня жиров в крови.

Тот факт, что жир в нижней части тела может защитить от потенциально смертельных заболеваний, мало утешает нацеленных на дефиницию бодибилдеров. Организм не приступает к утилизации этих запасов до тех пор, пока не использует жиры верха тела в ходе упражнений и диеты. Таким образом, главный совет по борьбе с жировыми отложениями низа тела – будьте настойчивы и терпеливы. Продолжайте тренироваться и соблюдать диету, и вы добьетесь успеха.

Тем, кто спешит, следует знать, что использование альфа-2 адренергических блокаторов может помочь добраться до жировых запасов низа тела. Жировые клетки в этой области, в отличие от жировых депо верха тела, отличаются преобладанием адренергических клеточных рецепторов альфа-2. Жировые клетки верха тела содержат больше бета-адренергических рецепторов, обеспечивающих быстрое высвобождение жиров.

Одним из натуральных альфа-адренергических блокаторов является йохимбе в дозах 0,2 мг на каждый килограмм веса тела. Йохимбе следует принимать на пустой желудок,



Мужчина: Федерика Болл / Федерика Болл

поскольку любое высвобождение инсулина полностью нейтрализует его жиросжигающие эффекты.

Если вы стремитесь к мышечной дефиниции, то для того, чтобы обеспечить более эффективную мобилизацию жиров, в упражнениях для низа тела используйте повышенное число повторений – от 15 и выше.

Вывод: Выполнение упражнений для ног с повышенным числом повторений помогает быстрее сжигать жир в области низа тела. Пищевая добавка йохимбе может ускорить процесс, но принимать ее следует на пустой желудок.

4. Объемы

ниже – тестостерон выше

Каким образом упражнения влияют на суточную секрецию тестостерона? Для ответа на этот вопрос ученые наблюдали за восемью мужчинами, которые выполняли три тренировочных сессии. Субъекты были разделены на контрольную

группу не занимающихся тренингом, группу умеренного объема, выполнявшую 25 сетов, и высокообъемную группу, выполнявшую 50 сетов на одной тренировке. Сами тренировки состояли из приседаний, жимов лежа, жимов ногами и тяг к груди на высоком блоке, выполняемых в 5-10 повторениях с перерывами на отдых между подходами от 90 до 120 секунд. Исследователи измеряли уровень тестостерона у мужчин каждый час на протяжении 24-х часов после каждой тренировки.

Высокообъемная группа тренировалась примерно 2 часа, и на протяжении следующих суток демонстрировала пониженный уровень тестостерона. Умеренная группа тренировалась 1 час и снижения тестостерона в ней не наблюдалось. Очевидно, существует некий тренировочный порог, после которого уровень тестостерона значительно падает. Тот, кто предпринимает марафонские тренировочные сессии, попросту теряет время и силу.



Модель: Ли Прист (Lee Priest)

Вывод: Ограничивайте свои тренировки 25-ю рабочими сетами. Не занимайтесь тренингом дольше 1 часа.

5. Режим приема креатина

Многие бодибилдеры задумываются о наилучшем режиме приема креатина. Прием непосредственно перед тренировкой может увеличить энергетический потенциал мышц и защитить их от накопления побочных продуктов метаболизма. Все это приведет к увеличению уровня энергии и меньшему утомлению во время интенсивной тренировки. Вместе с тем усиление кровотока во время выполнения упражнений приводит к росту расхода креатина в мышцах. Ученые не уверены до конца в том, что именно влечет за собой прирост мышечной массы у субъектов, – задержка воды в результате приема креатина или увеличение синтеза протеина. Если второе, то принимать его лучше после тренировки.

Вывод: Вы можете принимать половину дозы креатина перед тренировкой, а другую половину – после. В этом случае вы сможете использовать креатин как в качестве буфера, так и катализатора протеинового синтеза.

6. Больше

боли – больше роста

Последнее исследование ученых из Университета Коннектикута, стави-





Модель: Кенг Камали (King Kamali)

ло своей целью выяснить, действительно ли короткий отдых между сетами влияет на высвобождение гормона роста. В эксперименте приняли участие 10 бодибилдеров с не менее чем четырехлетним опытом тренировок, и 10 нетренированных, но физически активных мужчин. В своих предыдущих тренировках бодибилдеры использовали короткие интервалы отдыха между подходами. В ходе эксперимента обе группы выполняли по 6 сетов приседаний из 10 повторений, отдыхая между подходами по две минуты.

Как тренированные, так и нетренированные мужчины обладали сходными уровнями гормона роста в покое. Обе группы показали значительный его подъем после тренировки. При этом атлеты продемонстрировали и повышенный уровень молочной кислоты, которая стимулирует высвобождение ГР во время тренировки. Очевидно, способность тренироваться при высоком уровне молочной кислоты позволяет опытным бодибилдерам вызывать более значительный отклик ГР на упражнения.

Вывод: Чтобы поднять уровень гормона роста, игнорируйте мышечное жжение во время работы. Помните: гормон роста подстегивает высвобождение других анаболических гормонов, таких как тестостерон.

7. Аэробика без катаболизма

Поскольку аминокислоты с разветвленными цепочками обладают анаболическими свойствами, считается, что они являются эффективным дополнением для всех тренирующихся. Новое исследование рассматривало связь ВСАА с мышечным ростом. Шесть здоровых, ранее не тренировавшихся мужчин принимали ВСАА, либо плацебо на протяжении 3 недель. Затем прием продолжался еще одну неделю вкупе с интенсивным силовым тренингом.

У мужчин группы ВСАА снизился уровень фермента креатин киназы, связанного с мышечными повреждениями, и кортизола — основного катаболического гормона организма. К тому же, постоянный уровень тестостерона у них оказался более высоким, чем в группе плацебо.

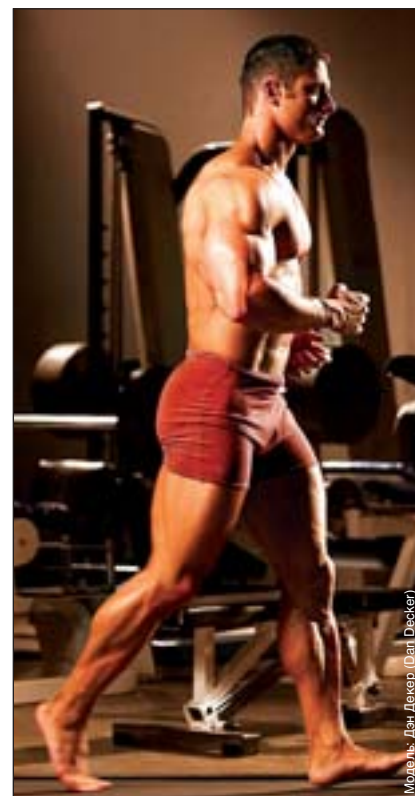
Окислация ВСАА в мышцах активизируется окислацией жирных кислот. Поэтому при выполнении упражнений, для которых главным источником энергии служит жир, его высвобождение способствует сжиганию ВСАА. А это значит, что прием ВСАА перед аэробикой сберегает мышечный протеин, что особенно важно при низкокалорийной диете. Точные дозы ВСАА для этих целей еще не выяснены, но хорошие результаты были получены в результате приема 5 г перед тренировкой.

Однако вы должны учитывать необходимость правильного соотношения в дозе трех аминокислот с разветвленными цепочками. Ученые считают, что оно должно дублировать аминокислотный профиль животных источников протеина (лейцина, изолейцина и валина) в соотношении 2:1:1. Прием слишком большого количества одной из этих аминокислот, например, лейцина, активирует ферменты, расщепляющие другие ВСАА, что может привести к дисбалансу аминокислот в организме.

Вывод: Принимайте аминокислоты с разветвленными цепочками перед кардиосессией и перед силовой тренировкой, чтобы противостоять катаболизму.

8. Кардио: до или после?

Одно из недавних исследований выявило очередную причину, по которой не следует выполнять кардиоработу перед силовой сессией. Десять мужчин в течение часа крутили педали велотренажера с низкой интенсивностью, после чего тренировались с отягощениями. На следующей сессии эти же мужчины выполняли лишь 5-минутную циклическую разминку перед силовой тренировкой. В первом случае отклик гормона роста



Модель: Дэн Декер (Dan Decker)

на тренировку с отягощениями был нулевым. На уровне кортизола и тестостерона продолжительная аэробика не отразилась никак. Таким образом, умеренная аэробная нагрузка не влияет негативно на гормоны, связанные с мышечным ростом.

Тем не менее, аэробика перед тренировкой с отягощениями подавляет отклик гормона роста. Что оказывает подобное влияние?

Аэробные упражнения используют в качестве горючего в основном жиры. Особенно это касается упражнений, длящихся свыше 30 минут. Это вызывает рост уровня свободных жирных кислот в крови, что подав-

ляет высвобождение ГР. Подъем уровня свободных жирных кислот способствует высвобождению соматостатина, протеина, производимого гипоталамусом и противостоящего высвобождению ГР.

Вывод: Если вы хотите построить мышцы, не стоит выполнять продолжительную аэробную сессию перед силовой тренировкой. Вы не только истощите запасы энергии (гликоген), но и блокируете высвобождение гормона роста во время тренировки с отягощениями. Оставьте аэробику напоследок.



Модель: Тамир Элишахат (Tamer Elshahat)

9. Жиросжигатель без эфедрина

Форсколин отличается от эфедрина тем, что не взаимодействует с бета-рецепторами в жировых клетках, то есть не обладает его стимулирующим эффектом. По сути, форсколин – это короткий биохимический путь сжигания жира.

Ряд исследований выявил значительные жиросжигающие эффекты



Модель: Тамир Элишахат (Tamer Elshahat)

у людей, принимавших пищевые добавки на основе форсколина. К сожалению, все они спонсировались компанией-владельцем патента на форсколин – «Sabina Corporation», что может давать основания для определенного скептицизма.

Некоторые исследователи утверждают, что механизмы работы форсколина (активация циклического AMP) могут вести к негативным последствиям, однако исследования на токсичность не показали серьезных побочных эффектов или негативных изменений кардиоваскулярной функции. Напротив, форсколин снижает кровяное давление и повышает уровень полезного холестерина (ЛВП).

Недавно появились и обновленные данные. Тридцать участников



Модель: Джорж Бетанкур (George Betancourt)

эксперимента были разделены на 2 группы – принимающих форсколин или плацебо. В течение 12 недель первая группа принимала добавку из 250 мг 10%-ного экстракта форсколина дважды в день.

В результате в первой группе были отмечены не только значительная активизация жиросжигающих процессов по сравнению с группой плацебо, но еще и заметный подъем свободного тестостерона. Общий уровень тестостерона остался неизменным.

Вывод: Прием 250 мг 10%-ного экстракта форсколина дважды в день усиливает жиросжигание и построение мышц, благодаря подъему уровня свободного тестостерона.

10. Средство против старения

Группа ученых из Клиники Мэйо наблюдала за эффектами старения мышц у 146 здоровых мужчин и женщин в возрасте 18-89 лет. Главным открытием стало то, что старение волокон вызывается повреждениями мышечной ДНК, которая необходима для репликации клеток. При повреждении ДНК клетки не восстанавливаются в должной мере и в конце концов умирают. В перспективе это означает все большие потери мышечной массы с каждым годом.

Ученые обнаружили, что с возрастом снижается число ДНК в митохондриях, клеточных центрах производства энергии. Меньше митохондрий – меньше производство аденозинтрифосфата (АТФ), источника клеточной энергии.

Без соответствующего уровня АТФ функции клетки постепенно угасают, и та умирает. Потеря ДНК в митохондриях ведет к таким симптомам, как возрастная слабость, снижение мышечной массы и сопутствующим этому заболеваниям – диабету и болезням сердца.

Благодаря проведенному исследованию, ученые теперь знают, как именно начинается старение, и каким образом его можно предупредить. Потери мышц и ДНК в митохондриях вызываются постоянной неконтролируемой оксидацией. Митохондрии особенно склонны к оксидации, потому что



Модель: Джон Хансен (John Hansen)

процесс производства АТФ высвобождает много кислорода. Это приводит к появлению свободных радикалов (побочных продуктов метаболизма кислорода), являющихся разрушительными элементами в оксидативных реакциях.

С возрастом встроенная антиоксидативная система организма (система энзимов супероксид дисмутаза) начинает ослабевать, создавая условия для активной оксидации в клетках. Это и становится причиной старения. Регулярные упражнения поддерживают встроенную антиоксидативную систему. Ученые полагают, что названный эффект может быть главным преимуществом упражнений, позволяющим предупредить процессы старения и дегенерации мозга и тела.

Ученые, обнаружившие первичную причину старения мышц, предполагают, что этот процесс начинается после 30 лет. То же самое касается остеопороза (потери костной массы), который более характерен для женщин, чем для мужчин, и начинается в 30 лет, никак не проявляя себя вплоть до 60-летнего возраста.

Способны ли упражнения блокировать потери ДНК в мышечных

митохондриях? Ученые клиники Мэйо не задавались этим вопросом, но здравый смысл и наблюдения за людьми, остающимися активными и регулярно тренирующимися, несмотря на возраст, позволяют предположить, что это именно так.

Защитить митохондрии может и прием некоторых нутриентов, таких как коэнзим Q10, липоевая кислота и ацетил-L-карнитин. Исследования ученых Университета Калифорнии показали, что прием этих нутриентов приводит к полной регенерации мышечных митохондрий и защите их от дальнейших повреждений. Типичные дозы: коэнзим Q10 – 30-60 мг в день, липоевая кислота – 200 мг в день, ацетил-L-карнитин – 1000 мг в день.

Вывод: Чтобы затормозить клеточную дегенерацию, продолжайте тренироваться, несмотря на возраст. Каждый день принимайте антиоксиданты: коэнзим Q10, липоевую кислоту, ацетил-L-карнитин.

11. Повышение тестостерона

Если вы следите за рекламой ингибиторов ароматазы, то знаете, что в качестве главного их эффекта пре-



Модель: Ли Апперсон (Lee Apperson)

подносится повышение естественно-го уровня тестостерона. Так ли это?

Ответ дают два последних исследования. В первом рассматривались эффекты двух неназванных натуральных ингибиторов ароматазы на опыте пятнадцати мужчин в возрасте от 21 до 71 года в течение 28 дней. Средний возраст участников эксперимента составлял 39 лет, никто из них не принимал повышающие тестостерон препараты в течение трех месяцев, предшествующих эксперименту. Ингибиторы ароматазы входили в одну капсулу, в день принималось три таких капсулы.

Через 10 дней уровни общего и свободного тестостерона выросли на 244% и 385% соответственно по сравнению с базальным уровнем. На 28-й день общий уровень тестостерона дошел до 314%, а свободный – до 492%. Эстроген не выявлялся у десяти из пятнадцати субъектов на десятый день. К двад-

цать восьмому дню он не определялся у 13-ти из 15-ти участников эксперимента. Во время приема пищевых добавок никаких значительных изменений в профиле липидов или химии крови отмечено не было.

Во втором эксперименте приняли участие пятеро мужчин в возрасте около 31 года. Они принимали 4 капсулы ингибиторов ароматазы перед сном на протяжении 28 дней. Как и в первом исследовании, прием добавок значительно увеличил уровни общего и свободного тестостерона. Общий поднялся на 145%, 183%, 232% и 240% к концу каждой из четырех недель эксперимента. Свободный тестостерон возрос на 300%, 402%, 511% и 528% за тот же период времени. Значительной конверсии в эстроген также не наблюдалось. Неблагоприятных изменений в химическом составе крови, равно как и других побочных эффектов, отмечено не было.

Сомнение вызывает малое число участников – всего лишь пять человек, но это было только предварительное исследование. Ученые хотели посмотреть, работают ли данные препараты вообще. Столь впечатляющие результаты могут подвигнуть потребителей на круглогодичный прием подобных добавок, но даже производители не рекомендуют использовать их более восьми недель без перерыва.

Совет этот небезоснователен, поскольку эстроген играет важную роль в функционировании сердечно-сосудистой системы, поддерживая, в частности, уровень ЛВП. Кроме того, эстроген поддерживает андрогенные рецепторы, без которых тестостерон теряет свою эффективность. Эстроген связан с гормоном роста и инсулиноподобным фактором роста-1 (IGF-1). Во время тренировок у женщин высвобождаются большие количества ГР, чем у мужчин, именно благода-



Модель: Питер Пуиман (Peter Puiman)

ря более высокому уровню эстрогена. Некоторые исследования позволяют предположить, что эстроген защищает от излишних мышечных повреждений во время упражнений.

Вывод: Если вы хотите оптимизировать производство тестостерона, что особенно важно для атлетов, перешагнувших 40-летний рубеж, начните принимать ингибиторы ароматазы. Одно из исследований показало более чем 300%-ное увеличение тестостерона за 4 недели.

12. Важная точка

Еще одно новейшее исследование изучило вопрос о важности точки смены направления движения в амплитуде упражнений с отягощениями. Хосе Антонио (Jose Antonio), доктор физиологии, обсуждал эту тему в своей колонке «Анаболический драйв» на страницах американского издания нашего журнала:

«12 испытуемых в возрасте 24 лет выполняли изокINETические упражнения обеими руками в течение восьми недель трижды в неделю. Одну руку они тренировали с высо-



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)



Модель: Джонатан Лоусон и Стив Холман (Jonathan Lawson and Steve Holman)

кой скоростью, а другую – с медленной. Мышечные волокна типа I увеличились в обоих случаях, волокна типа IIa и IIx также увеличились, но в разной степени – большим было увеличение в руке, выполнявшей скоростную работу».

«Ученые пришли к выводу, что тренировка с более высокой скоростью (3,66 радиан в секунду) приводит к большей гипертрофии (росту) и увеличению силы, чем работа с медленной скоростью (0,35 радиан в секунду). По-видимому, объяснить это можно повышенным синтезом протеина в быстро тренируемой руке».

Получается, что быстрый тренинг больше стимулирует мышцы. Но действительно ли именно скорость запускает дополнительный рост, или здесь действует необходимость преодоления инерции в точке возврата? Известно, что при высокой скорости сумма усилий, необходимых для останова и возвращения

веса, удваивается и утраивается. Почему? Гравитация плюс инерция.

Каким образом это может стимулировать больший рост? Избыточная перегрузка в ключевом гипертрофическом пункте – точке изменения направления движения, где возможна максимальная генерация усилий.

Разумеется, высокая скорость повторений опаснее, чем медленная. Мы не рекомендуем быстрые взрывные движения – лучше попробовать выполнять частичные повторения в нижней точке амплитуды после того, как вы достигли отказа в полных повторениях. Таким способом вы продлите сет, активизируете больше мышечных волокон и подстегнете секрецию ГР. Кроме того, описанная техника может даже вызвать гиперплазию (деление волокон).

Вывод: Подвергайте мышцу перегрузке в точке смены направления движения. **IM**



БЛЭЙД

Секреты огранки фигуры от Декстера Джексона

Сегодня для бодибилдинга норма – это монстры весом в 120 кг. Согласитесь, в такой ситуации вряд ли возможно представить, чтобы парень ростом 168 см, весящий 103 кг сможет добиться серьезного успеха. До недавнего времени молва в бодибилдерских кругах гласила, что Декстер Джексон (Dexter Jackson) – это вечный претендент на призовые места, которому никогда не взобраться на вершину Олимпа.

В 2004 году Декстер применил новую тактику. Он начал работать вместе с известным тренером Джо Макнейлом (Joe McNeil). Прежде в период подготов-

ки к шоу Декстер рассчитывал в основном на свой великолепный обмен веществ и проверенную диету. Теперь он включил в программу кардио, работу на пресс, и начал больше есть. В результате Декстер стал больше на 5 кг, значительно улучшив рельеф. Ранее Джо тренировал Флекса Уиллера, Пола Диллета, Джона Шермана и Криса Даффи, но в последние несколько лет ни с кем не работал. Результаты сотрудничества Джо и Декстера говорят сами за себя: сделавшись больше и рельефнее, наш Блэйд заставил подвигнуться своих более массивных соперников!

Посмотрите на его последние достижения: 2003 год – третий на «Mr. Olympia», первый на «GNC Show Of Strength», 2004 год – первое место на «IRONMAN Pro», третье на «Arnold Classic», первое на «San Francisco Pro», первое на «Australian Grand-Prix» в том же сезоне. И, наконец, победитель на «Arnold Classic-2005»! Весьма впечатляющий и солидный список! Сегодня мы попробуем выяснить, как это 36-летнему уроженцу Флориды удалось так неожиданно взлететь на самую вершину.

IRONMAN: *Сколько ты вешишь и какой у тебя рост?*

Декстер Джексон: Мой рост 168 см, вес – 103 кг в соревновательной форме. В межсезонье я вешу 109 кг.

Круто! Твой вес в межсезонье почти такой же, как во время соревнований!

Я просто не вижу смысла далеко отходить от идеального для меня веса.

Сколько лет ты тренируешься серьезно?

Около шестнадцати.

А в школе ты занимался другими видами спорта?

Да, я играл в футбол, бейсбол и занимался бегом.

В какой момент ты понял, что бодибилдинг – это твое, и у тебя есть все данные для этого спорта?

Думаю, это произошло, когда я победил на «Southern States» в 1995 году. Тогда я и решил встать на этот путь и больше никогда с него не сошел.

Ты сейчас на пике карьеры! Как ты поддерживаешь мотивацию в период предсоревновательной диеты?

Я люблю соревноваться – это первый и лучший мотив!

За сколько недель до выступления ты садишься на диету?

Где-то за 10 недель.

В этот момент ты меняешь свои тренировки?

Когда я начал тренироваться с новым напарником, я изменил режим. Вместо того чтобы тренироваться три раза в неделю, как раньше, я тренируюсь теперь пять раз!

Ты тренировался только три раза в неделю?!



Да, последние несколько лет так и было. Я тренировал грудь и спину во вторник, ноги – в четверг, а плечи и руки – в пятницу.

И сколько рабочих сетов для каждой части тела ты тогда делал?

Около десяти, разделенных на два и три упражнения.

А сейчас у тебя какой сплит?

В понедельник – грудь и пресс. Пресс я вообще тренирую впервые в жизни! Во вторник нагружаю спину и икры, в среду и четверг отдыхаю, а в пятницу приседаю. В субботу идут плечи и руки, а в воскресенье – бицепсы бедер.

До этого ты никогда не тренировал пресс?

Никогда.

Почему квадрицепсы и бицепсы бедер ты тренируешь по отдельности? Ты считаешь их своими слабыми регионами?

Нет, просто они требуют особенно много внимания. И раздельный тренинг дает лучшие результаты. В экстензиях и сгибаниях ног я выполняю по 30 повторений в каждом сете. Мне это нужно для того, чтобы добиться наилучшей прорисовки бедер.

Но во всех остальных упражнениях повторений меньше, правильно?

Да, около 6-10. Чтобы добиться мышечных объемов, мне нужно тренироваться тяжело.

И сколько сетов?

В большинстве упражнений их 3-4, но в приседаниях – 5.

Какие у тебя любимые упражнения?

Пожалуй, базовые – приседания, жимы лежа, тяги и подтягивания. Это основа, упражнения, которые я буду выполнять всегда.

Можешь расписать для нас свою тренировку?

С удовольствием!

Занимаешься ли ты в межсезонье кардиотренировками?

Нет, только не в межсезонье! Готовясь к соревнованиям, я начинаю с 20 минут в день три раза в неделю. Затем я увеличиваю коли-

чество тренировочных дней или продолжительность сессий, пока не дойду до 30 минут ежедневно. За шесть недель до шоу я добавляю еще одну тренировку в день, получается по 30 минут дважды в день.

Это Макнейл тебе посоветовал?

Да, Джо тренировал Флекса Уиллера перед «Arnold Classic» 1993 года, и люди до сих пор говорят, что Флекс тогда был в своей наилучшей форме.

Я делаю то, чего никогда не делал раньше. Я никогда не включал аэробику в предсоревновательную подготовку. Сделав это я смог увеличить количество углеводов. Я заметно прибавил в размерах и вместе с тем улучшил свою форму! Раньше мне приходилось урезать калории и углеводы, что сдерживало размеры.

Какая у тебя сейчас диета? Не мог бы ты описать ее для нас?

Моя предсоревновательная диета выглядит так:

Грудь:

Жимы лежа
Жимы на наклонной
Жимы на скамье
с обратным наклоном
Сведения рук в кроссовере
(только перед соревнованиями)

Пресс:

Кранчи
Подъемы коленей в вися
Кранчи на блоке

Спина:

Тяги вниз на блоке
Тяги штанги в наклоне
Тяги Т-грифа
Мертвые тяги

Икры:

Подъемы на носки стоя
Подъемы на носки сидя

Квадрицепсы:

Приседания
Гак-приседания в тренажере
«Hammer Strength»
Выпады
Экстензии ног

Плечи:

Жимы с груди
в тренажере сидя
Подъемы рук в стороны
Подъемы рук в стороны
стоя в наклоне

Бицепсы:

Сгибания рук со штангой
Попеременные сгибания
рук с гантелями
Сгибания в тренажере
«Hammer Strength»

Трицепсы:

Жимы вниз
Французские жимы лежа
Отжимания в тренажере
«Hammer Strength»

Бицепсы бедер:

Сгибания ног лежа
Сгибания ног сидя
Мертвые тяги
с прямыми ногами



Сжигатель жира перед утренней кардиотренировкой

1-й прием пищи:

яичные белки,
2 кусочка бекона из индейки,
тарелка овсянки без масла.

2-й прием пищи:

протеиновый коктейль на воде.

3-й прием пищи:

говядина или креветки,
рис на пару,
овощи на пару.

4-й прием пищи:

протеиновый коктейль на воде.

5-й прием пищи:

говядина,
печеный картофель.

Сжигатель жира перед вечерней кардиотренировкой

6-й прием пищи:

протеиновый коктейль на воде.

7-й прием пищи:

яичные белки,
5 кусочков бекона из индейки

У тебя бывают загрузочные дни? Иногда, но я держу себя в руках. Какая у тебя самая любимая пищевая добавка?

Я люблю протеиновые коктейли, которые предпочитаю делать сам. Если их делает для меня кто-нибудь другой, даже из тех же самых ингредиентов, все равно получается не такой вкус.

Как ты преодолеваешь тренировочное плато?

Я беру неделю-другую отдыха, а потом возвращаюсь к тренировкам и что-нибудь меняю в них. Обычно это срабатывает!

У тебя есть тренировочная философия?

Я всегда слушаю свое тело. Если вдруг у меня случается травма, я даю себе время на реабилитацию. Многие ребята продолжают тренироваться несмотря на травму, потому что их самолюбие не дает им покоя. Из-за этого они так никогда и не восстанавливаются до конца. То есть, их травма продлевается на годы! Я же даю себе отдых, чтобы вернуться к полноценным тренировкам. Я стараюсь тренироваться разумно, не позволяя собственному эго управлять мною.

Я всегда слушаю свой организм. Если вдруг у меня бывает травма, я даю себе время на реабилитацию

Ты используешь суперсеты, форсированные повторения и другие техники интенсификации?

Иногда выполняю форсированные повторения, а суперсеты выполняю постоянно.

Какой у тебя темп повторений?

В большинстве случаев – 1 секунда вверх, 1 секунда вниз.

Декстер, большое спасибо за интересное интервью. Желаем тебе новых побед!

На здоровье! Вам тоже спасибо! **IM**





ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



АМИНОКОМПЛЕКСЫ

АМИНО 2500

АМИНО 3000

АМИНО 3600

Амино 3600, 3000, 2500 – научно-сбалансированные источники аминокислот, позволяющие эффективно восстановить аминокислотный баланс в мышцах после интенсивной тренировки. Во все комплексы специально добавлен витамин В6, способствующий эффективному усвоению аминокислот.

ВСАА ПЛЮС

ВСАА ПЛЮС – высокоэффективная формула, содержащая незаменимые для роста и восстановления мышцы аминокислоты: L-Лейцин, L-Валин и L-Изолейцин.



МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

РОЖДЕНИЕ БОДИБИЛДЕРА

Эпизод 5: Ты – это твое окружение

Рон Хэррис (Ron Harris)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Сегодня дела у Рэнди шли не очень. Мы тренировали ноги, и он не мог осилить 145 кг в приседаниях, хотя обычно выполнял пять повторений. Мой подопечный выглядел уставшим и изможденным, и я догадывался, в чем причина. Стояло воскресное утро, а Рэнди всего лишь 22 года. Когда он еле справился с десятью повторениями в экстензиях ног при обычных пятнадцати, я приступил к делу:

– Моя бабушка тренируется тяжелее, чем ты сейчас. Что ты делал сегодня ночью?

Рэнди простонал сквозь зубы, как будто умиряя бурю внутри себя. Ему было

больно, но эта боль не имела никакого отношения к квадрицепсам или бицепсам бедер.

– Мы с Трэйси и несколькими друзьями были в ночном клубе.

Так я и думал. Подобные мероприятия обычно заканчиваются часам к пяти утра, а то и позже. Всевозможные «допинги» весьма в ходу в таких заведениях, хотя Рэнди уверял меня, что он только пил. Сегодня я в этом сильно засомневался. На простое похмелье это было не похоже. К тому же, я просто чуял подозрительный «аромат», который источали поры его кожи.



— В котором часу ты вернулся домой?

— Около трех, не позже, — выдавил Рэнди.

Не позже? Кого он пытается надуть? Я взглянул на часы. Мы начали тренироваться около девяти.

— То есть, ты спал чуть более пяти часов?

Он кивнул головой, глядя в пол.

— Нет, парень, ты вообще не спал! — заключил я.

Я видел его подругу. Конечно, она настоящий ураган, но не думаю, что ее амурные чары были действительной причиной сегодняшнего полного разгрома. Не нужно быть Шерлоком Холмсом, чтобы догадаться, в чем было дело.

— Ты принимал экстази, верно?

Рэнди не поднимал глаз, а я почти ощущал, как пламя стыда пожирает его.

— Слушай, я не полицейский и не твой отец — нравоучения оставим им. Кроме того, ты взрослый парень, и сам отвечаешь за свои поступки. Я скажу тебе, как человек, знающий, чего стоит построить фигуру, — ты не должен баловаться этими штучками.

— Я знаю, — промямлил он.

— Как ты чувствуешь себя сейчас? Паршиво, да?

Ответа не требовалось.

— Ты не спал целую ночь, и я готов биться об заклад, до сих пор ничего не ел, так?

Он кивнул.

— Я пытался, я даже попробовал выпить протеина, но понял, что не смогу.

— Разумеется. Эта дрянь сводит аппетит на нет и держит тебя в постоянном возбуждении. Я не могу придумать худшего сочетания для человека, пытающегося построить мышцы. Трэйси с ребятами принимают это каждый уикенд, не так ли?

— Не каждый, но пару раз в месяц — точно.

— Я знаю, как ужасно это прозвучит, но... — Тут я замешкался. Прозвучит действительно ужасно. — Ты должен перестать водить дружбу с этими людьми, если действительно хочешь добиться своих целей в бодибилдинге.

Рэнди посмотрел на меня так, как будто я только что попросил его убить священника.

— Но мы дружим со школы!

— Я не говорю, что ты никогда не должен видиться с ними, но они точно плохо на тебя влияют. Я понимаю, что тебе неохота выглядеть отшельником, но если ты продолжишь болтаться по этим клубам, друзья рано или поздно уговорят тебя попробовать кокаин, ЛСД и другую гадость! Все это слишком опасные вещества для того, чтобы забрасывать их в тело, из которого ты собираешься сделать эталон настоящей силы и здоровья. Могу я задать тебе один важный вопрос: что думает Трэйси о твоей мечте стать знаменитым бодибилдером?

Рэнди ухмыльнулся.

— Она считает это глупостью. Ей нравятся мои мышцы, какие они



Модель: Мик Моррис (Mike Morris)

Модель: Бренда Келли (Brenda Kelly)

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

XXI
power

ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ

Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2000



XXI Power **ГУАРАНА**

Натуральный растительный источник кофеина - поддерживает высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!
1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!



XXI Power **L-КАРНИТИН**

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!
1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!



XXI Power **СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА**

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!
800 мг гуараны, 1600 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!



XXI Power **ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.
1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

Голограмма XXI POWER – гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER



есть сейчас, но она говорит, что я не должен выглядеть, как эти ребята на страницах журналов.

— Этого я и боялся, — Я вновь по-медлил. — Брось ее.

— Что?!

— Расстанься с ней и найди девушку, которая хотя бы ходит в спортзал и пытается питаться правильно. Поверь мне, жизнь с женщиной, разделяющей с тобой спортивный образ жизни, значительно все облегчает. Моя жена Джанет поддерживает меня во всем, что я делаю. У других ребят жены постоянно ворчат на их тренировки и режим питания. В конце концов, все это обязательно ведет к ухудшению отношений.

— Рон, мне она очень нравится. Она такая красивая!

Он почти плакал. Мужчины иногда превращаются в кошмарных нытиков, когда боятся потерять по-другому.

— Она тебе нравится, но это еще не любовь, а вокруг полно замечательных девушек. Поверь мне, у тебя не будет проблем найти себе другую, лучшую!

Было видно, что мои слова заставили Рэнди задуматься. Я был твердо уверен в своей правоте.

Наш сет продлился минут десять. Меня это обеспокоило, ведь в отличие от Рэнди я проспал восемь часов и хорошо позавтракал. Нам остались бицепсы бедер.

— Иди домой и поспи, — сказал я.

— Мы закончили? — удивился он.

— Ты закончил. Мне еще есть, чем заняться. Тебе же нужно кое-что хорошенько обдумать.

Он кивнул и отправился в раздевалку. Разминаясь перед мертвыми тягами с прямыми ногами, я вспоминал, как у меня в юности тоже были друзья и подруги, образ жизни которых никак не увязывался с моими культуристическими амби-

циями. Как только я порывал с кем-то из них, то тут же чувствовал, как отцепляется еще один якорь, мешающий мне двигаться навстречу своей мечте. Хорошо, что я встретил Джанет уже в 20 лет, и она помогала мне во всем. Надеюсь, Рэнди найдет себе настоящих друзей, которые будут вдохновлять его на достижения, а не тащить в пропасть.

Появился Рэнди.

— Слушай, Рэнди, я тут видел пару красоток, которые весьма заинтересованно на тебя поглядывали. Ты бы поговорил с ними.

Он улыбнулся.

— Да, я уже поговорил, и поговорю еще.

— Но не во время тренировки, не так ли?

— Нет, я просто возьму у них телефон и как-нибудь позвоню.

Я едва не прослезился. Вот это по-нашему! **IM**

Жизнь с женщиной, разделяющей с тобой спортивный образ жизни, значительно все облегчает. Моя жена Джанет поддерживает меня во всем, что я делаю. У других ребят жены постоянно ворчат на их тренировки и режим питания. В конце концов, все это обязательно приведет к ухудшению отношений



Модель: Дэвид Дорси (David Dorsey)

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

IRONMAN

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ

ГУАРАНА



ИЛЬЯ ВАРОВ

Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г
Победитель международного турнира
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

МИР

Гидратация для здоровья, силы и мышечных размеров

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Алисо-Вайджо — маленький город с населением в 40000 человек к югу от Лос-Анджелеса. Сказать по правде, это не самое интересное место на земле. В качестве достопримечательностей Алисо-Вайджо туристический справочник называет Университет Сора, Буддистский колледж и прекрасную природу.

В марте 2004 года название городка замелькало на страницах газет. Внимание журналистов привлекла местная инициатива, направленная на запрет чрезвычайно опасного элемента, загрязняющего окружающую среду. Уровень дигидрогена монооксида достиг в Алисо-Вайджо тревожного значения. В своей неочищенной форме этот важный компонент многих химических соединений часто разливался по обычно чистым улицам города.

Об устрашающем действии дигидрогена монооксида рассказал якобы официальный веб-сайт города. Люди узнали, что дигидрогена монооксид смертельно опасен в случае попадания в легкие, может вызвать серьезные ожоги в газообразном состоянии и является главным компонентом кислотных дождей. Статья заканчивалась выводом о том, что дигидрогена монооксид опасен для человеческого здоровья.

Там же сообщалось, что дигидрогена монооксид не имеет запаха, вкуса и цвета. Симптомами избытка дигидрогена монооксида в организме являются усиленное потоотделение и мочеиспускание, иногда тяжесть в желудке, а также дисбаланс минералов и электролитов. Огромными буквами статья призвала: «Этот ужас должен быть остановлен!»

ВОДЫ



Неудивительно, что отцы города были серьезно встревожены. Принимая во внимание тот факт, что среди жителей города преобладает возрастная группа от 25 до 35 лет, власти опасались пагубного влияния дигидрогена монооксида на здоровье детей и будущих поколений. Надо было что-то делать – и немедленно!

Тема, открытая сайтом Алисо-Вайджо, перекликалась с аналогичными дискуссиями на других ресурсах в интернете. Авторитетный, но слабо образованный человек, подготовивший доклад для городского совета, очевидно, не знал, что дигидрогена монооксид – это всего лишь химическое название безобидной воды. Шутки никто не понял до тех пор, пока информация не вышла за пределы городка.

Человек может прожить без кислорода 6-8 минут. Без пищи можно протянуть около 60 дней, но обойтись без воды совершенно невозможно. Ее отсутствие означает смерть уже через пять дней. Терри Шавайо, после десяти лет пребывания в коме, подверглась эквтаназии путем отключения системы жизнеобеспечения. Смерть наступила в результате дегидратации. Вода была отсоединена от системы недель



Морель: Гус Малларакис (Gus Mallarakis)

раньше. Как ни цинично это прозвучит, Терри Шавайо умерла строго по графику от нехватки воды.

Режим потребления воды исключительно важен для бодибилдеров. Хотя многие рассматривают воду лишь как средство для освежения между сетами или принятия душа после тренировки, в действительности она играет гораздо более важную роль. С эстетической точки зрения именно содержание в организме во-

ды определяет победителя культуристического турнира. Задержка воды – самый большой кошмар любого атлета в период соревнований. Вода способна уничтожить дефиницию, на достижение которой уходят долгие месяцы диеты и тренировок.

Некоторые бодибилдеры, особенно вышедшие на профессиональный уровень, обходят проблему задержки воды, возникающую в результате приема анаболических стероидов,



Морель: Ли Аптерсон (Lee Apperson)



Бодибилдеры, ограничивающие потребление воды перед соревнованиями, фактически, работают против себя самих

путем введения в организм других препаратов – диуретиков. В целом это может привести к возникновению ряда других проблем, в частности, к дисбалансу электролитов, чреватому мышечными судорогами во время выступления на сцене. Мышцы на 75% состоят из воды. Неграмотное использование диуретиков может привести к уплотнению мышц, особенно после низкоуглеводной диеты, устраняющей из них задерживающий воду гликоген.

Проблема диуретиков и им подобных препаратов заключается в их слишком мощном воздействии. Вода находится как внутри клеток организма, так и снаружи. На внутриклеточную воду приходится две трети всей жидкости человеческого тела, оставшаяся треть – вода внеклеточная. Используя диуретики, бодибилдер стремится вывести внеклеточную жидкость, но действие препаратов настолько сильно, что они удаляют и внутриклеточную воду. Вследствие этого возникает дисбаланс электролитов.

Некоторые свойства воды могут быть полезны тем, кто желает построить мышцы и сохранить здоровье. Возьмем, к примеру, теорию клеточной гидратации, в которой речь идет о статусе воды в клетке (1). Гидратация мышечной клетки запускает целый анаболический каскад, заканчивающийся усилением синтеза протеина. Дегидратация же вызывает прямо противоположное действие. Обезвоженная клетка становится катаболической, то есть склонной к распаду. Дегидратация клеток наблюдается в ходе множества заболеваний, в частности, рака.

Основные сведения о воде

Организм взрослого человека на 60% состоит из воды (в теле ребенка – 70% воды). В теле мужчины воды больше, чем в женском. Мышцы на 72% состоят из воды. Жировая прослойка содержит около 10% воды, что делает ее идеальным хранилищем топлива. Протеиновые структуры содержат воду и гликоген, форму хранения углеводов в организме человека. На каждый грамм гликогена приходится 3 г воды. Этим объясняется значительная потеря веса при переходе на низкоуглеводную диету. Без углеводов гликоген быстро деградирует, высвобождая воду.

Мышцы содержат больше воды, потому что такие элементы, как протеин, гликоген, креатин и аминокислоты всасывают воду в волокна. Жир этих элементов не содержит, поэтому воды в нем значительно меньше.

Вода – это главный растворитель, растворяющий различные нутриенты: минералы, витамины, аминокислоты и глюкозу. Вода участвует в процессах пищеварения и всасывания этих соединений, а также в их транспортировке к волокнам и клеткам посредством кровотока. Кровь состоит по преимуществу из воды.


Вода – хороший растворитель, поскольку ее молекула является неполярной. Собственного электрического заряда у нее нет, но атомы кислорода и водорода имеют частичный отрицательный и положительный заряды. Именно поэтому

вода прекрасно взаимодействует с другими частично заряженными субстанциями – электролитами, глюкозой и аминокислотами.

Под дегидратацией обычно понимают потерю 1-2% веса тела за счет жидкости (2). Опыты над крысами показали, что через 28 часов с момента обезвоживания организма доля плотной части крови возросла, а жидкой – уменьшилась. Увеличение вязкости крови ведет за собой образование тромбов и затруднение кровотока, вследствие чего может наступить паралич или сердечный приступ.

В ходе наблюдения за большой группой Адвентистов Седьмого Дня (8280 мужчин и 12017 женщин) ученые выявили связь между сердечными заболеваниями и потреб-





лением воды (3). Люди, выпивавшие более пяти стаканов воды в день, оказались менее склонными к сердечным приступам, чем те, кто выпивал от двух до пяти стаканов. В первой группе вероятность сердечного приступа у женщин оказалась меньше на 41%, у мужчин – на 54%.

Однако потребление других напитков, таких как кофе, чай, соки, молоко и алкоголь нивелирует положительные свойства воды. Основное свойство воды – это разжижение крови, то есть снижение ее вязкости, уменьшающее риск образования тромбов. Такие напитки, как кофе, дают обратный эффект, потому что для полного усвоения им требуется разжижение. С этой целью из крови вытягивается вода. Кофе – это умеренный диуретик, вызывающий небольшую потерю организмом жидкости. Чашка кофе эквивалентна двум третям чашки воды.

Значение потребления воды во время диеты

Жировые волокна являются местом хранения различных токсинов. В результате диеты и упражнений происходит расщепление жира, требующее достаточно много воды для вымывания продуктов распада. Вода выводит из организма такие элементы как натрий, который может вызвать задержку жидкости и набухание тканей.

Бодибилдеры, ограничивающие потребление воды перед соревнованиями, фактически, работают против себя самих. В условиях нехватки жидкости объем крови снижается. Как только мозг обнаруживает этот дефицит, гипофиз начинает высвобождать антидиуретический гормон, направленный на задержку жидкости для поддержания нормального объема крови. Другими словами, мозг задерживает воду, в то время как вы пытаетесь от нее избавиться. Соответствующее необходимости потребление воды останавливает секрецию антидиуретического гормона.

Переходя на низкоуглеводную диету, люди часто жалуются на ослабление концентрации, причиной чему может быть не столько нехватка углеводов, сколько слабая форма обезвоживания. Опыты над

животными показали, что обезвоживание ослабляет умственную деятельность. Недостаток жидкости повреждает митохондрии нейронов (мозговых клеток), а митохондрии являются источником энергии клеток. Уровень глутамата (аминокислоты, стимулирующей активность нейронов) может возрасти слишком быстро и убить нейрон. Основная причина паралича – смерть нейронов вследствие избыточной активности глутамата.

На фоне обезвоживания ослабевает способность к устному счету, память и реакция (4). Все это происходит после потери организмом уже двух процентов жидкости. Эта цифра считается порогом, после которого начинается дегидратация. Оксид азота, вырабатываемый мозгом, участвует в процессах, связанных с памятью и обучением. Нормальная гидратация увеличивает уровень оксида азота в мозге, но это свойство теряется с возрастом,

чем можно объяснить ухудшение памяти в преклонном возрасте.

Исследования показали, что потребление воды вместе с пищей уменьшает риск переедания. Старый диетический трюк – выпить стакан воды непосредственно перед едой. Вода заполняет желудок, притупляет аппетит и не позволяет съесть слишком много.

Из других свойств воды хорошо изучен ее термогенный эффект (5). В ходе эксперимента с участием 7 мужчин и 7 женщин, которые выпивали около 500 мл воды выяснилось, что такая доза уже через 10 минут повышает уровень метаболизма на 30%. Эффект длится 30-40 минут. Такой подъем метаболизма подпитывается жиром у мужчин, и углеводами у женщин. Действие это связано с высвобождением катехоламиновых гормонов, таких как эпинефрин. Высвобождение катехоламинов обычно ведет к повышению кровяного давления, но не в



Модель: Алан Саркисизаде (Alan Sarkisizadeh)

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

**MD MUSCULAR
DEVELOPMENT**

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

ПРОТЕИНЫ MD

- СПУТНИКИ СЕРЬЕЗНОГО АТЛЕТА!



MD WHEY (сывороточный протеин), MD ISOLATE (сывороточный изолят), MD PROTEIN (75% комплексный протеин) позволяют набрать НАСТОЯЩУЮ МАССУ при суперинтенсивных тренировках!

www.sportservice.ru

**розничные заказы: (495) 221-6402
оптовые продажи: (495) 510-1795**

www.musculardevelopment.ru

случае, когда вы пьете воду. Объясняется это тем, что вода усиливает активность блуждающего нерва, противостоящего подъему давления (6).

Анаболическая вода?

Клеточная гидратация считается мощным анаболическим стимулом. Когда клетка «высыхает», начинаются катаболические процессы, часто ведущие к ее смерти. В большинстве исследований в качестве объекта изучения процессов клеточной гидратации использовались изолированные клетки печени. Один из таких экспериментов показал, что обрызгивание печеночных клеток аминокислотой глутамин, заставляет их увеличиваться на 12%. Увеличение происходит в считанные минуты, и размеры сохраняются до тех пор, пока присутствует глутамин.

Описанное свойство глутамина объясняется тем, что он способствует проникновению в клетку натрия, где тот взаимодействует с калием. Этот механизм известен как натрийкалиевый насос. Клеточной гидратации способствуют и другие вещества, например, различные аминокислоты, желчные кислоты, инсулин и, возможно, креатин. Некоторые вещества – глюкоза, циклический АМФ, серотонин и мочевина – вызывают клеточную дегидратацию, оказывающую катаболическое влияние.

Увеличение размеров клеток вследствие гидратации анаболично, поскольку гидратация тормозит распад протеинов. Среди других эффектов – рост синтеза гликогена, торможение синтеза глутамина, а также рост переработки и усвоения лактата и аминокислот. Эффекты клеточной гидратации на изолированные клетки печени повторяются в мышцах, костях и других волокнах и клетках организма.

У ожоговых пациентов наблюдается значительная дегидратация и потери азота и протеина. Относительная дегидратация и потеря азота наблюдается также при некоторых видах рака. В ходе клинических исследований была сделана попытка выявить эффекты набухания клеток у человека (7). Десять мужчин были искусственным образом дегидратированы или гидратированы. В по-



**Оптимальным
объемом
потребления воды
считается один
миллилитр на каждую
калорию в день.
Так, если
вы потребляете
3000 калорий в сутки,
вам необходимы
3000 мл воды.**



следнем случае распад протеина значительно замедлился, а также было отмечено существенное снижение периферийной чувствительности инсулина. Эффект был сходен с воздействием голодания – сохранение протеина, усиление окислации жиров, усиление высвобождения кетонов и подавление метаболизма глюкозы.

Объединив результаты десятилетних наблюдений за здоровьем 48000 мужчин, ученые обнаружили связь между снижением вероятности развития рака мочевого пузыря и высоким потреблением жидкости, которая растворяет и выводит из системы канцерогены. Если быть точным, каждые 225 г воды на 7% снижают риск развития рака мочевого пузыря у мужчин.

Другие исследования продемонстрировали действие воды как защиты против рака кишечника и предраковых полипов, обнаружив обратную связь между потреблением 5 стаканов воды в день и риском развития рака. Несомненно, высокое потребление воды ускоряет прохождение пищи через желудочно-кишечный тракт, уменьшая тем самым воздействие канцерогенов на клетки.

Вода и тренировки

Действие дегидратации на тренинг зависит от таких факторов как температура окружающей среды и тип тренировки. Свою роль играют также индивидуальные особенности – одними людьми обезвоживание переносится легче, чем другими. Порог обезвоживания составляет, как мы сказали, 2% от веса тела, потерянные в ходе тренировки или спортивного выступления. Впрочем, это больше относится к занятиям выносливостными видами спорта при высокой температуре окружающей среды. При низких температурах обезвоживание случается крайне редко. Другие исследования показали, что обезвоживание, скорее всего, не скажется на силовой тренировке, пока организм не потеряет более 7% жидкости.

Некоторые эксперименты подтвердили, что мышцы верха тела более чувствительны к обезвоживанию, чем мышцы низа. В рамках одного эксперимента десять опытных пауэрлифтеров провели в сауне два часа (8). В результате они поте-

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



**SUPER
Cuts**



**СУПЕР
СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА**

С ТЕРМОГЕННЫМ ЭФФЕКТОМ

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

www.ironman.ru

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



ряли до 1,5% массы тела – в основном за счет воды. Последующий тест на максимум в жиме лежа показал снижение силы на 5,6%. Уровень силы восстановился после двух часов отдыха и потребления жидкости.

Обезвоживание может негативно отразиться на тренировках по нескольким причинам. При снижении уровня жидкости в организме, сердцу – чтобы доставлять кровь в активные мышцы и охлаждать поверхность кожи – приходится работать более интенсивно. Дефицит жидкости при высокой температуре окружающей среды может вести к утомлению и снижению интенсивности работы. Что бы вы ни делали, если вы обезвожены, работать будет труднее. Общая температура тела поднимается, что приводит к истощению и необходимости закончить тренировку. Обнаружив повышение температуры, центральная система снижает интенсивность упражнений. Резкие скачки температуры тела в свою очередь способны повредить мозг.

Когда организм перегревается в результате нехватки жидкости, возрастает использование мышечного гликогена, главного источника энергии для анаэробной активности. Быстрое использование гликогена влечет за собой высвобождение катехоламинов и повышение температуры тела. Уменьшение сердечного отклика в результате дегидратации сокращает приток крови к мышцам, что приводит к замедлению доставки кислорода в мышцы и быстрому утомлению. В результате обезвоживания возникает стрессовая реакция на низкий объем крови. Отсюда следует высвобождение кортизола, главного катаболического гормона организма. Во время интенсивной тренировки вы можете предупредить дегидратацию, делая следующее:

- За 2 часа до тренировки выпейте 0,5 л воды.
- Во время тренировки выпейте около 1 л воды. Лучше пить охлажденные спортивные напитки, содержащие небольшое количество минералов и не более 7% углеводов.
- После тренировки восполните общую потерю жидкости на 150-200%.



Потребность в воде: реальность и мифы

В одной из статей, опубликованных около трех лет назад, у профессора физиологии попросили его мнения по поводу рекомендации выпивать не меньше 8 стаканов воды в день (9). Он ответил, что научных данных, подтверждающих этот совет, не имеется, как нет таковых и по части потребления не более 30 г протеина с каждым приемом пищи. Идея о том, что организм делается обезвоженным еще до того как почувствовать жажду, профессором также была отмечена как миф. Он отметил, что чувство жажды у человека является весьма точным индикатором потребности в воде.

Убеждение о том, что потемнение мочи указывает на дегидратацию, также является заблуждением. Многие питательные элементы способны изменить цвет мочи, но это никак не связано с обезвоживанием.

Еще один миф: чтобы поддержать работу почек, нужно выпивать огромное количество воды. Ученые утверждают, что среднему взрослому человеку для того, чтобы удовлетворить потребность организма в воде, при умеренной температуре воздуха требуется всего лишь 1 л в день.

Избыток воды так же опасен, как и ее недостаток. Слишком большое потребление жидкости может растворить электролиты, необходимые для нормальной работы мозга, и привести к конвульсиям и даже смерти. Потери натрия способны вызвать водянку мозга.

Целый ряд смертей подростков на дискотеках был связан с использованием препарата экстази. Один из его эффектов – интенсивное чувство жажды, возникающее вследствие повышения температуры тела. Кроме того, экстази способствует высвобождению вазопрессина, антидиуретического гормона. Продолжение потребления жидкости в то время как уже имеет место ее задержка, ведет к гипонатемии (снижению уровня натрия) и, как следствие, смерти.

Оптимальным объемом потребления воды считается 1 мл на каждую калорию в день. Так, если вы потребляете 3000 калорий в сутки, вам необходимы 3000 мл воды. К факторам, способным увеличить потребность организма в воде, относятся тренировки при высокой температуре воздуха, диета с высоким содержанием клетчатки и потеря жидкости вследствие употребления алкоголя. Учтите, что сам организм естественным образом вырабатывает около литра жидкости в сутки, а содержание воды в продуктах питания, например, в свежих овощах и фруктах, может достигать до 90%. **IM**

Ссылки:

- 1 Ritz, P., et al. (2001). Effects of changes in water compartments on physiology and metabolism. *Eur J Clin Nutr*, 57:S2-S5.
- 2 Shirrefs, S. (2005). The importance of good hydration for work and exercise performance. *Nut Reviews*, 63:S14-S21.
- 3 Chan, J., et al. (2002). Water, other fluids, and fatal coronary heart disease. *Am J Epidemiol*, 155:827-33.
- 4 Wilson, M., et al. (2001). Impaired cognitive function and mental performance in mild dehydration. *Eur J Clin Res*, 57:S24-S29.
- 5 Boshmann, M., et al. (2003). Water-induced thermogenesis. *J Clin Endocrinol Metab*, 88:6015-6019.
- 6 Brown, C.M., et al. (2005). Cardiovascular responses to water drinking—does osmolality play a role? *Am J Physiol*. In press.
- 7 Keller, U., et al. (2001). Effects of changes in hydration on protein, glucose, and lipid metabolism in man: impact on health. *Eur J Clin Nutr*, 57:S69-S74.
- 8 Schoffstall, J.E., et al. (2001). Effects of dehydration and rehydration on the one-repetition-maximum bench press of weight-trained males. *J Strength Cond Res*, 15:102-108.
- 9 Valtin, H. (2002). «Drink at least eight glasses of water a day.» Really? Is there scientific evidence for «8x8»? *J Applied Physiol*, 283:R993-R1004.



Михаил Бекоев - чемпион мира и Европы по бодибилдингу (NABBA)

JOINT FORMULA

натуральная формула для защиты

СУСТАВОВ
СВЯЗОК
КОЖИ
НОГТЕЙ



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ !

СИЛОВАЯ РАМА

Изометрические
программы для всех

Часть 7

Билл Старр (Bill Starr)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

В прошлом месяце мы представили вам две программы изотонических-изометрических упражнений в силовой раме, уделяющие динамическим движениям с отягощениями лишь вспомогательную роль. Это были программы для тяжелоатлетов и соревнующихся пауэрлифтеров. Лучше всего использовать их в межсезонье, когда нет важных соревнований. Обычное

время тренировки по таким программам составляет 6-8 недель. Затем акцент вновь переносится на свободные веса, а изометрия остается в качестве вспомогательного средства.

Две сегодняшние программы предназначены соревнующимся атлетам, имеющим продолжительный опыт силовых тренировок, а также людям, заинтересованным в работе над чистой силой.



Изотоническая-изометрическая программа для силовых атлетов

Программа состоит из пяти тренировок в неделю, но вы можете скорректировать расписание под собственный распорядок. Например, изометрия в понедельник, среду и пятницу, а свободные веса – во вторник и четверг.

Понедельник

3 позиции в жимах на наклонной (чем меньше наклон, тем лучше): старт, уровень глаз и финиш. (Если наклонной скамьи нет, выполняйте 3 позиции в жимах штанги над головой.)

3 тяговых позиции хватом для подъемов штанги на грудь: старт, чуть ниже коленей и верхняя точка. (Верхняя точка – это окончание тяговой фазы подъема штанги на грудь, как раз на уровне нижней части грудины в положении, когда вы встаете на носки перед тем как упереть гриф в верхние стопы.)

3 позиции приседаний: максимально глубоко (ниже, чем во время обычных приседаний), середина и три четверти от пути вверх.

Подъемы на носки стоя.

Вторник

Подъемы штанги на грудь: 5 сетов из 5 повторений.

Приседания: 5 сетов из 5 повторений.

Наклоны вперед со штангой на плечах: 4 сета из 10 повторений.

Жимы лежа: 5 сетов из 5 повторений.

Среда

3 позиции жима лежа: старт, середина и финиш.

3 тяговых позиции рывковым хватом (или шире): чуть ниже стартовой точки, чуть выше колен и на уровне пупка.

2 позиции фронтальных приседаний: глубоко внизу и в середине. (Если вы не можете выполнять фронтальные приседания, делайте те же позиции в обычных приседаниях.)

Подъемы на носки стоя.

Четверг

Тяги штанги к подбородку с чередованием хватов для подъемов на грудь и рывков: 5 сетов из 5 повторений.

Жимы штанги на наклонной: 5 сетов из 5 повторений

Фронтальные приседания: 2 сета из 5 повторений, а затем 3 сета из 3 повторений. (Если не можете выполнять фронтальные приседания, делайте обычные приседания: 5 сетов из 5 повторений.)

Пятница

3 тяговых позиции хватом для подъемов штанги на грудь: середина голени, уровень коленей и положение шрагов, стоя на полной ступне.

3 жимовых позиции: старт, уровень глаз и 10 см до выключения. (Если в понедельник вы жали на наклонной, выполняйте жимы стоя. Если в понедельник вы делали жимы над головой, то на этой сессии можете выполнять либо жимы лежа, либо над головой.)

3 позиции приседаний: максимально глубоко, средняя точка и три четверти пути вверх.

Подъемы на носки стоя.

Поскольку на изометрических тренировках вы строите чистую силу, ваша цель в дни работы со свободными веса-

ми – оттачивание техники в выбранных упражнениях. Единственное упражнение, где вам нужно стремиться к пределу, так это в наклонах вперед со штангой на плечах, чтобы сила низа спины соответствовала всем остальным мышечным группам.

После нескольких недель изометрической работы нередко наблюдается небольшое отставание низа спины, поэтому всегда выполняйте это упражнение и работайте в нем тяжело. Если вам захочется чем-нибудь заменить его, можно делать мертвые тяги с почти прямыми ногами, но опять же интенсивно.

Во всех остальных упражнениях используйте умеренные веса. Это позволит уделить больше внимания технике. Иногда у вас может появиться искуше-



ние побыстрее закончить тренировку. Ни в коем случае не поддавайтесь ему. Старайтесь выполнять каждое повторение аккуратно, и следите, чтобы последние сеты не были слишком уж легкими.

Возникает закономерный вопрос: умеренные веса – насколько они должны быть тяжелы? Некоторые специалисты используют процентаж, но предпочтительней исходить из максимальных весов. Скажем, вы можете выполнить 5 повторений в жимах лежа с весом в 150 кг. В случае если приоритет отдается изометрии, не поднимайтесь в этом упражнении выше 140 кг. Подбирайте вес для последнего сета так, чтобы суметь при желании выполнить с ним еще 1-2 дополнительных повторения. Такая работа поначалу будет нелегкой, но зато позволит не терять сосредоточенности на форме выполнения движений.

Каждые 3-4 недели пропускайте пятничную изометрическую сессию, а в субботу проводите проверку в подъемах штанги на грудь, приседаниях и жимах лежа. Жимам лежа некоторые предпочитают жимы на наклонной скамье, и это тоже неплохо.

День проверки позволит вам поработать с тяжелыми весами и выяснить,

улучшились ли форма и рабочие веса в тех или иных движениях. Изометрия всегда стимулирует какие-то упражнения больше, чем другие. Возобновив изометрические тренировки на следующей неделе, вы можете отдать приоритет движениям, которые показали себя хуже во время проверки. Помните: ваша цель – постоянно искать слабые места и делать их сильнее!

Говоря так, мы не имеем в виду, что вам нужно прорабатывать больше позиций для слабых частей тела. Тем не менее, вы должны придавать их тренировке первейшее значение и стараться работать в изометрических удержаниях максимально тяжело. В некоторых случаях вес может оказаться не таким большим, каким мог бы – вы упираете гриф в верхние стопоры и без труда удерживаете позицию в течение 12 секунд. Чтобы быть эффективным, вес должен заставлять ваше тело дрожать.

Иногда вы можете не замечать прогресса в том или ином движении, просто потому что работаете в нем недостаточно часто. Например, на проверочной тренировке вы обнаружили, что результат в жиме лежа совсем не вырос. Тогда на следующей неделе вместо того, чтобы выполнять жимы в силовой раме на наклонной скамье или

над головой, делайте три изометрических позиции на каждой сессии и посмотрите, какой результат это принесет. Позже мы подробнее остановимся на подборе весов, а сейчас опишем программу для тех, кто просто хочет быть сильным.

Изометрическая-изометрическая программа для увеличения силы

И снова: 5 дней в неделю, три из которых посвящены изометрии, два – упражнениям со свободными весами. Однако в этой программе они будут несколько иными. Вы можете исключить, добавить или заменить что-либо по своему усмотрению. Знайте, что почти каждое упражнение со свободными весами может быть продублировано в силовой раме. В силовой раме возможны изометрические наклоны со штангой на плечах и даже сгибания ног.

Понедельник

3 тяговых позиции хватом для подъемов штанги на грудь: старт, чуть ниже колен и верхняя точка рывковых тяг.

3 позиции в жимах лежа: старт, середина и чуть ниже точки выключения.

3 позиции в приседаниях: глубоко внизу и чуть ниже параллели бедер полу.



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

2 позиции в сгибаниях ног: середина и финиш.

Подъемы на носки стоя.

Вторник

Приседания: 5 сетов из 5 повторений.

Наклоны вперед со штангой на плечах или мертвые тяги с почти прямыми ногами: 4 сета из 10 повторений.

Жимы лежа: 5 сетов из 5 повторений.

Среда

3 позиции тяг штанги в наклоне: старт, середина и финиш.

3 позиции в жимах штанги на наклонной: старт, уровень глаз и чуть ниже точки выключения.

3 позиции в приседаниях: глубоко вниз, бедра параллельны полу и три четверти на пути вверх.

3 позиции жимов вниз: старт, середина и финиш.

Подъемы на носки стоя.

Четверг

Чередуйте жимы на наклонной и жимы над головой: 2 сета из 5 повторений, затем 3 сета из 3 повторений. (Если можете выполнять фронтальные приседания, делайте 5 сетов из 3 повторений. В обычных приседаниях выполняйте 5 сетов из 5 повторений.)

Шаги: 5 сетов из 5 повторений.

Пятница

3 тяговых позиции: ниже стартовой позиции, середина бедер и финиш стоя на носках.

3 жимовых позиции: старт, уровень глаз и чуть ниже точки выключения.

2 позиции в приседаниях: максимально глубоко и чуть выше параллели бедер полу.

3 позиции в сгибаниях ног: старт, середина и финиш.

Подъемы на носки стоя.

Как и в предыдущей программе, пропускайте иногда пятницу, а в субботу пробуйте силу в основных упражнениях. Найдя слабые пункты, работайте над их улучшением на изометрических сессиях.

Мы уже говорили об этом, но повторим еще раз: эти программы – всего лишь примеры, а не беспрекословное руководство к действию. Пользуйтесь ими, но не бойтесь модифицировать их в соответствии со своими целями.

Например, вы можете всю неделю выполнять изометрию, а в субботу тя-

жело поработать во всех динамических упражнениях. Именно такой была оригинальная программа, по которой с большим успехом тренировались Луис Рик и Билл Марч в начале 60-х. Они выполняли жимы, приседания и тяги в силовой раме всю неделю, а в субботу тяжело работали в трех тяжелоатлетических движениях – жиме, толчке и рывке.

Также вы можете 3 раза в неделю выполнять динамические упражнения и лишь 2 раза – изометрию. Что касается частоты изометрических тренировок, существует несколько правил, которые следует выполнять, если вы стремитесь к прогрессу.

Для больших мышечных групп – плечевого пояса, спины и ног – вполне достаточно трех позиций. Если вы поработаете в них качественно, то другие уже не понадобятся. Самые опытные атлеты могут пойти еще дальше, выполняя три или четыре дополнительных позиции для малых мышечных групп, таких как икры, бицепсы и трицепсы. Но большинству тренирующихся лучше ограничиться девятью позициями, максимум – двенадцатью.

Хорошо разминайтесь перед работой в силовой раме. В течение 5-10 минут постепенно поднимите температуру тела при помощи калистенических упражнений или работы на кардиооборудова-

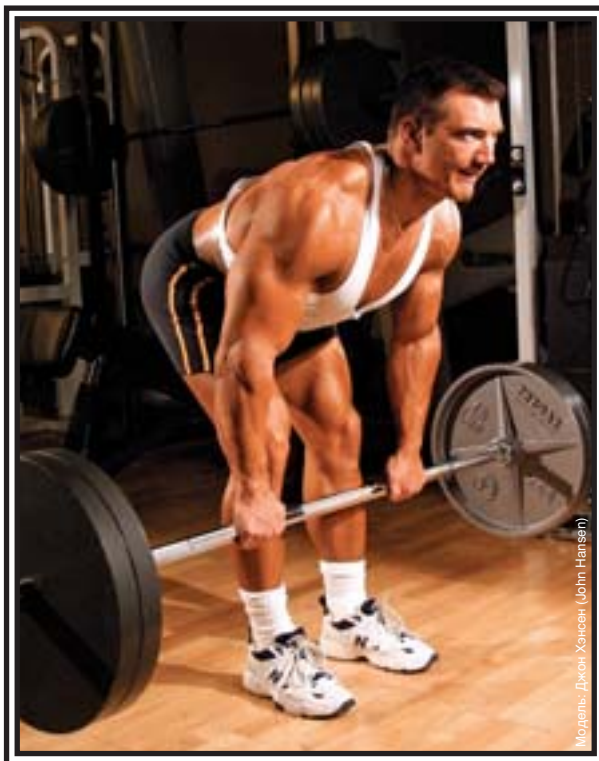
нии. Затем нагрузите пресс и низ спины – кранчами, подъемами корпуса или ног для пресса и гиперэкстензиями для низа спины. Теперь возьмите легкий вес и нагрузите мышечную группу, которую вы хотите проработать в силовой раме. Это могут быть подъемы штанги на грудь перед тягами, приседания без веса – перед приседаниями со штангой, или подъемы рук с гантелями вперед и в стороны – перед жимами.

Прежде чем перейти к проработке следующих частей тела, убедитесь, что они готовы. Разогретая мышечная группа гораздо живее реагирует на нагрузку, и это особенно важно, поскольку изотонические-изометрические сетовые очень коротки и концентрированы. Кроме того, разогретые мышцы менее склонны к травмам.

Приведем несколько вариаций, которые помогают атлетам лучше прогрессировать. В первой позиции серии, в начале тренировки, выполняются 3 сета вместо одного – сначала с легким весом, затем с умеренным и, наконец, с рабочим. В первом и во втором сете выполняйте 3 повторения, каждый раз касаясь стопоров, но не упирая в них гриф. В рабочем сете сразу же выполняйте изометрическое удержание или пару раз касайтесь стопоров, чтобы потом упереть в них гриф и удерживать его в течение 8-12 секунд. Предварительные касания грифом стопоров дают ощущение рабочего веса и регулируют механику.

Во второй позиции можно выполнить такую же процедуру, сделав два разминочных сета. Или же сразу перейти к изометрии, если вы уверены в правильности своей позиции. В этом случае можно пару раз коснуться стопоров грифом, прежде чем перейти к собственному удержанию. Чем больше вы будете практиковаться, тем вернее будет техника. Дополнительные сетовые могут затянуть тренировку, но на стадии обучения это допустимо.

На изометрической тренировке работайте



Модель: Джон Хансен (John Hansen)

Детали

Вне зависимости от того, что вы решили — включить в свою программу несколько изотонических-изометрических упражнений в качестве дополнения, или на 6-8 недель отдать приоритет работе в силовой раме, — уже скоро вы обнаружите исключительную продуктивность этой системы силовой тренировки. Методом проб и ошибок вы будете учиться до тех пор, пока не обнаружите все свои сильные и слабые позиции. Помните, что в данной системе время удержания гораздо важнее величины используемых весов. Поэтому, если вы не в силах удержать изометрическое сокращение как минимум 8 секунд, работайте с меньшим весом. Если время удержания составляет 12 секунд, и вы понимаете, что способны на большее, увеличивайте рабочий вес.

Записывайте все, что вы делаете на каждой изометрической сессии — номера отверстий, величину отягощений и время удержания. Если вы делаете разминочные сетов, записывайте их также. Эта информация пригодится вам в будущем. По прошествии определенного времени вы взглянете в свой тренировочный дневник и сможете использовать сохраненные данные для своего дальнейшего прогресса.

После изометрической тренировки следует разгрузить спину. Работа в верхней позиции, приседания и тяги накладывают значительный стресс на спину, и вы должны быть заинтересованы в том, чтобы устранить хотя бы часть этого напряжения.

В «York Barbell Club» атлеты разгружали спину, прикрепив себя за ноги к перекладине и повиснув вниз головой. Если у вас нет специального оборудования для того, чтобы делать то же самое, повисните на перекладине, привязав себя кистевыми лямками. Постарайтесь максимально расслабить спину.

быстро. После разминки установите гриф в первую позицию, выполните изометрию, разгрузите раму. Установите гриф в следующую позицию, нагрузите и снова выполните удержание — и так далее до конца тренировки. Никаких перерывов. Быстро переходя от позиции к позиции, вы добьетесь большего успеха. Нелишней будет помощь тренировочного напарника.

Вовсе не обязательно следовать изложенному порядку выполнения позиций. Слабой позиции вы должны отдавать приоритет, выдвигая ее в начало тренировки. За ней должна следовать менее слабая позиция — и так далее. Хотя это и кажется нелогичным, многие тренирующиеся обнаруживают, что наибольшие усилия они могут вырабатывать в третьей позиции. Частично это объясняется «вработыванием» в упражнение в ходе первых двух сетов. В этом случае самую слабую позицию ставьте на заключительную часть серии. Если по силе все три позиции у вас одинаковы, имеет смысл чередовать их от тренировки к тренировке.

Самая распространенная ошибка начинающих — использование вертикальных направляющих силовой рамы для контроля и стабилизации веса во время выполнения удержаний. В этом случае нарушается техника — они слишком сильно наклоняются вперед или отклоняются назад.

Помните, если в изометрии вы не занимаете точно такой же позиции, как при выполнении упражнения со свободными весами, пользы от нее не будет никакой. Зафиксируйте гриф в середине стопоров и отрегулируйте технику еще до выполнения самого изометрического удержания.

Во время изотонического подъема не «врезайтесь» в стопоры с разгона. Помните, как вы начинаете толкать автомобиль — вы давите все сильнее и сильнее, пока он не начинает сдвигаться с места.

Точно так же поступайте и с удержаниями. Зафиксируйте гриф против стопоров, убедитесь, что позиция правильна, и только потом начинайте усиливать давление. Через 4-5 секунд оно должно достигнуть абсолютного макси-

мума. Теперь замрите на 8-12 секунд. В середине этого наращивания давления сконцентрируйтесь на целевых мышцах и представляйте себе, как с каждым счетом они становятся все больше и сильнее.

Еще раз подчеркнем очень важный момент: единственный способ максимально сократить мышцы и удержать их в состоянии максимального напряжения на протяжении заданного времени — это жестко удерживать все тело в данной позиции. Мощно упритесь стопами в пол, подконтрольно сократите мышцы ног, бедер, ягодиц, спины, плеч и рук почти до судороги. Оставайтесь в напряженном и жестком положении до тех пор, пока не достигнете восьмого или двенадцатого счета.

Некоторые тренирующиеся считают, что пяти-шести секунд сокращения вполне достаточно для построения силы. Это верно лишь в том случае, если атлет имеет продолжительный опыт работы в данной системе тренинга. Особым же большую пользу приносят изометрические сокращения рекомендуемой длительности. **IM**



Модель: Эрик Домер (Eric Domer)

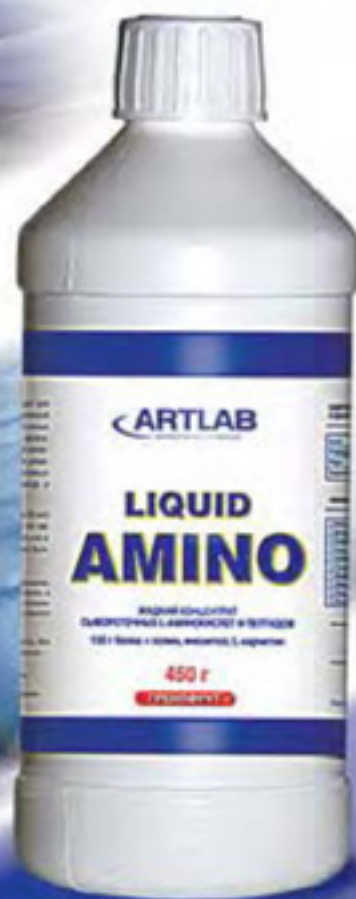
ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

**LIQUID
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ

**уважаю
научный подход**



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

www.sportservice.ru



||| Соло на тренажере

Плюсы и минусы домашнего тренинга

Билл Старр (Bill Starr)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Несмотря на всю привлекательность современных спортзалов, огромное количество людей предпочитает тренироваться дома. Согласно недавнему социологическому опросу, в домашних условиях тренируется почти столько же людей, сколько в фитнес-клубах.

Любопытно, что домашний тренинг предпочитают не только люди, заинтересованные в простом поддержании хорошей физической формы. Даже профессиональные бодибилдеры и силовые атлеты нередко отказываются от услуг хорошо оснащенных тренажерных залов и начинают заниматься дома. Скорее всего, нет такого атлета, который хоть какое-

то время по тем или иным причинам не тренировался бы дома. Хотя большинство моих товарищей по «York Barbell Club» предпочитали тренироваться вместе, многие рано или поздно переключались на тренировки в одиночестве. Среди них Тони Гарсия, Гэрри Глэни, Хоумер Бренам и Билл Марч. Когда Билл Перл открыл свой спортзал в Пасадене, он приходил в него очень рано и тренировался до того, как там появлялся первый клиент. Между сетами он убирал помещение. Это практику перенял у него Томми Саггс, тоже открывший свой собственный зал в Техасе. До переезда в Нью-Йорк Джон Гримек и Стив Станко также тренировались дома.



Когда я учился в школе в Чикаго, я ненавидел тренироваться один. Самым ярким впечатлением в моей жизни стали совместные тренировки с Клайдом Эмрихом, Фредом Шатцем и Чаком Нутенсом.

В то время как я просто вынужден был тренироваться один, многие делают этот выбор совершенно осознанно и добровольно. Почему? Для некоторых главной причиной являются финансы. Многие современные фитнес-клубы стали именно клубами — со своими правилами одежды и поведения. Например, в таких местах могут быть запрещены подъемы штанги над головой или использование мела. Цены на клубную карту в таких заведениях часто бывают непосильными. Студенты, молодые семейные пары и многодетные семьи просто не могут позволить себе такой роскоши.

Некоторые вообще считают, что деньги за годовое членство, которые запрашивают все эти клубы с их дорогим оборудованием, выгоднее потратить на покупку собственных тренажеров для домашнего спортза-



ла. Они считают это грамотным вложением денег и это действительно так.

Другой довод в пользу домашнего тренинга — экономия времени. Люди просто не могут найти столько свободного времени, чтобы 3-4 раза в неделю ездить в спортзал и обратно. Многие работают сразу на двух работах или допоздна засиживаются в офисе. Кроме того, многие из нас обременены целым рядом семейных обязанностей — закупить продукты, убрать дом, отвести детей в школу и т. д. Отнять у себя лишний час на поездку в спортзал для большинства почти невозможно. Сверхзанятым людям проще сделать два шага до домашнего спортзала и провести тренировку быстро.

Кроме того, есть и такие, кому в принципе нравится заниматься в одиночестве, а не в переполненном зале. Многие не любят, когда на них смотрят во время выполнения упражнений, или когда им приходится стоять в очереди к тренажеру. Такие люди не отказались бы от домашних тренировок, даже если бы им предложили бесплатную годовую клуб-

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR
DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

**ВСЕГДА
ГОТОВ К ПРЫЖКУ!**



MD COLLAGEN –
на основе гидролизата
коллагена



MD JOINT –
на основе сульфатов
глюкозамина и хондроитина

НЕЗАМЕНИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СУСТАВОВ, СВЯЗОК И КОЖИ

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402
оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru



Модель: Марвин Монгоя (Marvin Montoya)

ную карту и подарили все свободное время на свете.

Преимущества домашнего тренинга

Одно из главных преимуществ тренировок дома заключается в том, что вы можете заниматься в том темпе, который вам нравится, и выполнять любую программу в то время, когда вам это удобно. Если вы торопитесь, то можете установить сопротивление сразу на нескольких тренажерах и быстро пройти по кругу. В переполненном спортзале этого не удастся сделать никогда. С другой стороны, при наличии времени, можно сколько угодно выполнять нужное упражнение, ни о чем не беспокоясь.

Домашний тренинг предоставляет вам максимум свободы. Мой друг Томми Саггс постоянно тренировался дома с тех пор, как продал свой спортзал в 70-х годах. Из-за своей работы он бывал очень занят в марте и апреле, поэтому старался потренироваться при первой же возможности. Часто его тренировки проходили еще до восхода солнца, иногда в полдень, а бывало, он присоединялся к своей жене Карен уже поздно вечером, после закрытия офиса.

Таких гибких возможностей не предоставит ни один коммерческий спортзал, даже если он открыт круг-

лосуточно. Ведь поездка туда и обратно, а также очереди к тренажерам, сведут на нет любую тренировку. Зато в своем гараже Томми с вечера устанавливал то оборудование и веса, которые ему нужны были завтра утром. На следующий день он быстро выполнял все запланированные упражнения и отправлялся на работу. К середине апреля он мог позволить себе лишь получасовые тренировки три раза в неделю. Тренируясь дома, Томми сохранял регулярность тренинга, что очень важно в любом силовом спорте.

В домашнем тренинге мне нравится еще и возможность широко экспериментировать. В массовом спортзале это не всегда удобно. Как и многим другим, мне не очень нравится пробовать новое упражнение на глазах у всех. Если меня постигнет неудача, то дома, по крайней мере, этому не будет свидетелей.

В одиночестве я спокойно могу испытать новое упражнение, другой угол тяги в привычном упражнении, изменить постановку ног и манеру



Модель: Томми Сэггс (Tommy Sags)

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты, способствующие усвоению питательных веществ

КОЛЛАГЕН

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий

КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С – это коллаген, дополненный витамином С

ZMA

ZMA – патентованная пищевая добавка, помогающая создать мощную и "сухую" мускулатуру.

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru



Жулия Анн Герхард (Julie Ann Gerhardt)

хватает, попробовать различные сочетания подходов и повторений, а также работать в нужном мне темпе. Кроме того, в спокойной обстановке я лучше фокусируюсь на технике. В коммерческом зале все разговаривают, музыка гремит, а меня самого атакуют вопросами, которые мешают сосредоточиться на собственной тренировке. Будучи один, я внимательнее слежу за формой. Приведу пример. По пятницам я выполняю шраги. Однажды во время весенних каникул я тренировался в фитнес-клубе один. Во время третьего подхода я понял, что позволяю локтям поворачиваться назад слишком скоро. Раньше я этого не замечал, потому что отвлекался на работу с моими учениками-атлетами. Исправив ошибку, я почувствовал, что веса стали двигаться намного динамичнее. На следующий день трапеции болели, как никогда, чем я был жутко доволен.

Очень многие люди, тренирующиеся в домашних условиях, ценят возможность заниматься в привычной им комфортной обстановке. Дома их не вынуждают слушать музыку, которая им совсем не нравится. Они могут

настроиться на любимую волну, установить нужную громкость, наконец, вовсе выключить приемник, когда начнется 10-минутный блок рекламы.

Дома можно в любой момент отправиться на кухню, чтобы хлебнуть чего-нибудь холодного. Или в ванную – воспользоваться душем. Не нужно упаковывать спортивную сумку, поскольку все необходимое всегда под рукой. Тренироваться можно в старом потертом джемпере или вообще без одежды, и этого не увидит никто за исключением домашнего питомца – кошки или собаки (между прочим, хорошая компания). Многие (особенно на начальном этапе тренировок) не очень довольны своей фигурой, поэтому им больше нравится тренироваться без свидетелей.

Между сетами можно даже делать какую-нибудь другую работу по дому. Если я работаю над статьей или книгой, то могу в перерывах что-то отредактировать или набросать заметки. Я знаю многих, кто делает что-нибудь по хозяйству – поливает цветы или готовит ужин. Все это очень удобно, но у медали, как известно, всегда две стороны.

Недостатки домашнего тренинга

Во-первых, это мотивация. Вернее, ее недостаток. Для того, чтобы регулярно тренироваться в одиночестве, нужна особая дисциплина. Дома всегда найдется, чем заняться, и все эти мелочи легко могут разрушить весь настрой. В спортзал вы отправляетесь с единственной целью – тренироваться. Дома тут же появится масса других дел. К тому же, всегда есть соблазн в виде удобного дивана и телевизора. После тяжелого рабочего дня пара бутылок пива и содержимое холодильника могут оказаться гораздо привлекательнее тяжелой тренировки.

Дома гораздо труднее убедить себя в том, что необходимо выполнить дополнительные сетов или упражнения, которые вам совсем не нравятся. В общем спортзале окружающие помогут вам с мотивацией (хотя основной ее источник все-таки находится внутри нас).

Тренируясь в одиночестве, вам каждый раз нужно ставить конкретные задачи. Пусть задачи будут маленькими, но вести они должны к большим целям. Если таких целей не будет, вы рискуете разочароваться в тренировках и вовсе забросить занятия. Краткосрочные цели должны быть гибкими и меняться в зависимости от текущих достижений. Отменную пользу приносит изменение тренировочной программы вслед за сменой сезона. В холодное время года лучше работать над развитием общей силы, придерживаясь больших упражнений, таких как мертвые тяги или приседания. Это идеальное время для набора массы. С приближением весны постепенно переходите на повышенное число повторений и избавляйтесь от лишних килограммов. Какими бы ни были изменения, они поддержат интерес к тренировкам, а это очень важно для постоянного прогресса.

Другая проблема – это отсутствие тренировочного напарника при выполнении максимальных попыток. С мертвыми тягами и даже с приседаниями проблем нет. Тренируясь самостоятельно с большими весами, я подкладываю под блины резиновые маты, чтобы не повредить пол. Я не тревожусь по поводу последнего повторения в приседаниях – если я не могу его выполнить, то просто сбрасываю штангу назад.

Совсем другая история с жимами лежа. Думаю, что каждый тренировавшийся с тяжелыми весами без напарника хоть раз, но застревал в жимах лежа со штангой на груди! Очень часто вес бывает умеренным и даже легким, но при попытке выполнить дополнительное повторение вдруг наступает отказ.

Вся хитрость в том, чтобы реагировать на ситуацию мгновенно. В этом я убедился на собственном горьком опыте. Слишком многие люди медлят. Они лежат со штангой на груди, не понимая, что, чем дольше вес находится на груди, тем тяжелее от него избавиться. В тот момент, когда вы понимаете, что вам не удастся вернуть гриф на стойки, сразу же начинайте действовать. Или переместите гриф вперед на живот, чтобы сесть и потом выбраться из-под него, или наклоните его в сторону, чтобы сбросить диски с одной стороны. Конечно, может и не получиться абсолютно безопасного выхода из ситуации, но в случае немедленных действий вы пострадаете меньше.

То же самое можно сказать и о жимах на наклонной скамье. В большинстве случаев вполне возможно приподняться и перекатить гриф на живот, но если угол наклона скамьи слишком мал, наклоните одну сторону грифа и сбросьте диски на пол.

Если такие ситуации у вас возникают слишком часто, у меня есть пара советов. В этих двух упражнениях используйте гантели — они более безопасны при такой же эффективности. Или купите себе силовую раму. Нижние стопоры можно установить на такой высоте, чтобы они остановили гриф прямо над вашей грудью, позволив вам выбраться из-под штанги.

Обустройство домашнего спортзала

Теперь поговорим о необходимом оборудовании для собственного спортзала. Вот, что я предпочел бы иметь: олимпийский гриф с достаточным набором весов, силовую раму, скамью с регулируемым углом наклона спинки, тренажер для пресса, брусья для отжиманий, перекладину и гантели. Вместо профессионального олимпийского грифа можно купить более дешевый. Если средства позволяют, обязательно купите тренажер для пресса, если нет — приобретите хотя бы обычную наклонную доску. Вес гантелей должен изменяться в пределах от 10 до 70 кг — этого вполне хватит для выполнения большинства упражнений.

Это самое основное. Если вы можете потратить больше денег — прекрасно! Покупайте дополнительное оснащение в свой персональный спортзал каждый год.

И еще один важный момент. Прежде чем купить тот или иной

Одно из главных преимуществ тренировок дома заключается в том, что вы можете заниматься в том темпе, который вам нравится, и выполнять любую программу в то время, когда вам это удобно. Домашний тренинг предоставляет максимум свободы

тренажер, опробуйте его. Пойдите в спортзал или в магазин и определите, подходит ли он вам, нагружает ли он те мышцы, которые нужно. Чем проще дизайн, тем лучше. Остерегайтесь машин с цепями и блоками. Рано или поздно они сломаются, и вы столкнетесь с проблемой поиска запасных частей.

Для каждого тренирующегося дома неплохо бы иметь запасной вариант тренировки в случае непредвиденных нарушений обычного тренировочного режима. Лучше подготовиться к этому заранее. Составьте себе короткую программу — 20-минутная сессия лучше, чем ничего. Это полезно не только в физическом, но и в ментальном плане — регулярные тренировки воспитывают дисциплину, которая очень важна в силовом тренинге. Тренируясь дома, не нарушайте графика занятий. В двух шагах от собственного спортзала у вас нет этому оправданий. Удачи! **IM**



Модель: Дерик Фарнсворт (Derek Farnsworth)

Построение великолепной фигуры

A black and white photograph of a muscular man lying on his back. His head is tilted back, and he is smiling, showing his teeth. His torso is visible, showing well-defined muscles. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his body.

Часть 19
Специализация
на грудь

Джон Литтл (John Little)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)



Хорошо развитая грудь – что у мужчины, что у женщины – была и будет самой заметной и завидных частью тела. Все женщины желают увеличить бюст, все мужчины хотят обладать впечатляющими грудными мышцами. Особенно это желание велико у подростков, которые «благодаря» своему неумному энтузиазму быстро перетренировываются, замедляя (или вовсе останавливая) собственный рост. В результате они настолько остывают, что перестают тренироваться вовсе. Но если вы будете выполнять правильные упражнения и использовать корректные тренировочные принципы, то вряд ли разочаруетесь в своих огромных грудных мышцах.

Грудные мышцы

Грудных мышц (для тех, кто не в курсе) три: большая грудная мышца, малая грудная мышца и передняя зубчатая мышца – всех по паре. Если вы стремитесь к гармоничному развитию груди, то стимулировать следует каждую из них. Когда вы поднимаете руку, большая грудная мышца вместе с широчайшей мышцей спины и большой круглой мышцей участвуют в ее опускании. Кроме того большая грудная мышца приводит руку к корпусу и далее к срединной линии корпуса, а также поворачивает ее внутрь.

Малая грудная мышца опускает плечо и поворачивает лопаточную кость вниз. Во время вдоха она помогает поднимать и расширять грудную клетку. Передняя зубчатая мышца тянет лопаточную кость вперед, поднимая ее внутренний край (например, во время толчка рукой). Кроме того, вместе с трапецевидной мышцей, она помогает поднимать акромиальный отросток (нарост в точке сочленения лопаточной кости с ключичной) и удерживать вес на плечах. Также она помогает дельтоидам поднимать руки вверх.

Зная об основной функции большой грудной мышцы, мы выбираем для нее такое упражнение, как разведения рук с гантелями лежа на блоках или в тренажере. Поскольку главная функция малой грудной мышцы – это опускание плеча, лучше всего ей подойдут жимы на скамье с обратным наклоном. Передние зубчатые мышцы

мы будем тренировать при помощи жимовых пулловеров со штангой. Эти три упражнения станут основой нашей специализированной программы для груди.

Тренировочные принципы

Наиболее важный фактор в тренинге – это интенсивность усилий. Если вы хотите расти, то должны

обеспечить своим мышцам хороший стимул. Вы не сможете инициировать мышечный рост, делая то, к чему мышцы уже давно привыкли – необходимы максимальные усилия. Каждое повторение следует выполнять в идеальной технике. Вес должен подниматься в течение 2 секунд, затем задерживаться в позиции максимального напряжения еще 2 секунды, после чего опускаться за 4 секунды.

Правильно выполненный сет из 8 повторений (плюс 2 форсированных повторения) должен длиться 80 секунд. Сегодняшняя наша специализированная программа рассчитана на три тренировки в неделю (например, в понедельник, среду и пятницу). Мы вновь будем использовать технику сетов со сбрасыванием веса – выполнять изолированное упражнение до позитивного отказа (невозможности дальнейшего сокращения мышц), после чего снижать вес примерно на 10-20% и еще раз выполнять то же упражнение до следующего позитивного отказа.

Кроме того, в пятницу мы будем выполнять исключительно негативные сеты, используя вес, примерно на 40% больший, чем обычно в этом упражнении. Попросите тренировочного напарника поднять для вас вес в сокращенную позицию, а затем сосредоточенно опускайте его в течение 8 секунд. Количество повторений – обычное для вас, вычисленное по формуле определения индивидуального числа повторений (ИЧП). На тренировке в понедельник используйте форсированные и негативные повторения, а в среду работайте до позитивного мышечного отказа. Как и в любой другой специализированной программе, в начале тренировки вы должны выполнять упражнения на целевые мышцы в пяти сетах максимум. За ними следуют упражнения в одном сете для всех остальных мышечных групп до абсолютного мышечного отказа.



Модель: Ли Аптерсон (Lee Apperson)

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

**XXI
power**

**Питание XXI
-УВАЖАЮ ЗА КАЧЕСТВО!**



Сергей Огородников
мистер Юниверс 2005
среди профессионалов



Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

Тренировочная программа

Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1хИЧП
Жимы на скамье с обратным наклоном (сет со сбрасыванием веса)	1хИЧП
Жимовые пулловеры со штангой	2хИЧП
Экстензии ног	1хИЧП
Выпады	1хИЧП
Подъемы на носки стоя	1хИЧП
Подъемы на носки сидя	1хИЧП
Тяги к поясу на низком блоке	1хИЧП
Мертвые тяги	1хИЧП
Сгибания рук с гантелями с супинацией кисти	1хИЧП
Отжимания между двумя скамейками	1хИЧП



Описание упражнений

Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье. Возьмите две гантели и ложитесь на горизонтальную скамью. Держите гантели на выпрямленных руках перед грудью, ладони смотрят друг на друга. Медленно, за 4 секунды разведите слегка согнутые руки в стороны. Задержитесь в растянутой позиции еще на 2 секунды, прежде чем вновь поднять руки. Работайте до позитивного отказа, который дол-

жен произойти в рамках ИЧП. Теперь снизьте вес на 20% и выполните второй сет до позитивного мышечного отказа. (Смотрите формулу для вычисления ИЧП в конце статьи.)

Жимы штанги на скамье с обратным наклоном. Лежа на скамье, снимите штангу со стопоров или попросите тренировочного напарника подать ее вам. Коротко подержите штангу на прямых руках, а затем медленно опустите к ключи-

цам, стараясь разводить локти в стороны. Задержитесь в растянутой позиции на 1-2 секунды и выжмите штангу вверх. Выполните ИЧП и, в зависимости от дня недели, попросите тренировочного напарника помочь сделать два форсированных и два негативных повторения. Затем сразу же уменьшите вес на 20% и выполните ИЧП во втором сете.

Жимовые пулловеры. Это отличный строитель верха тела в дополнение к стимуляции часто оставляемой



Модель: Джон Хансен (John Hansen)

САЛОН
**СПОРТ
СЕРВИС**

МЕТРО

САВЕЛОВСКАЯ



УЛИЦА БУТЫРСКАЯ, ДОМ 6, КОРПУС 3 "В"

тел.: (495) 971-63-45

**ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ
ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ
ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЕДЕТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**схема
проезда:**



без внимания передней зубчатой мышцы. Положите штангу на пол с той стороны горизонтальной скамьи, где будет располагаться ваша голова, затем ложитесь на скамью. Заведите руки за голову и возьмите гриф относительно узким хватом. (Если у вас нет низкой скамьи, попросите тренировочного напарника подать вам штангу.) Из полностью растянутой позиции согнутыми руками медленно поднимите штангу до грудной кости. Как только гриф достигнет этой точки, выжмите его вверх на прямые руки, как при обычном жиме. Теперь медленно, в 4 секунды опустите гриф к груди и за голову на пол. Задержитесь в полностью растянутой позиции на один счет, прежде чем начать следующее повторение. Продолжайте до моментального мышечного отказа, который должен произойти в районе ИЧП, затем после короткого отдыха выполните второй сет.



Модель: Марвин Монтойя (Marvin Montoya)



Модель: Кинг Камали (King Kamali)

Экстензии ног. Как известно, это упражнение великолепно изолирует квадрицепсы. Другие упражнения также могут значительно нагрузить их, но ни одно из них не эффективно настолько. Причина в том, что у этого упражнения нет минусов – экстензии выполняются только силой квадрицепсов. Помните о необходимости задержки в полностью сокращенной позиции на два счета перед тем, как вернуться в стартовую позицию за 4 секунды. Выполните ИЧП.

Выпады. Возьмите на плечи штангу умеренного веса так, как вы берете ее для приседаний. Теперь сделайте широкий шаг вперед правой ногой, коснувшись левым коленом пола. Задержитесь на один счет в этой позиции, прежде чем оттолкнуться правой ногой и вернуться в стартовую позицию. Повторите упражнение, но уже для левой ноги.



Модель: Кинг Камали (King Kamali)

Делайте попеременные выпады, пока не выполните ИЧП для каждой ноги. Это упражнение нагружает все мышцы ног, но чем ниже вы опускаетесь, тем больше активизируете ягодичную мышцу и бицепс бедра.

Подъемы на носки стоя. Займите стартовое положение в тренажере, встав носками на подставку так, чтобы пятки нависали над полом, почти касаясь его. Из этой растянутой позиции медленно сократите икры и поднимитесь на носки. Задержитесь на 2 секунды перед тем, как за 4 секунды опуститься вновь. Выполните ИЧП.

Тяги к поясу на низком блоке. Сядьте перед низким блоком и возьмитесь за V-образную рукоятку. Наклонитесь вперед в талии, чтобы начать движение из позиции полной растяжки. Медленно сокращая широчайшие мышцы спины, тяните локти за спину. В сокращенной позиции задержитесь на два счета и медленно, за 4 секунды, вернитесь в стартовую позицию. Выполните ИЧП.

Мертвые тяги. Это упражнение великолепно строит мышцы низа спины, но его польза не ограничивается только этим. Мертвые тяги стимулируют едва ли не каждую мышцу тела, вызывая феноменальный общий рост мышц. Присядьте и возьмитесь за гриф относительно



Модель: Джордж Фарах (George Farah)



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Если ваши
грудные мышцы
отстают в развитии,
попробуйте
эту специализированную
программу,
и ваши проблемы
останутся в прошлом



Модель: Мик Моррис (Mike Morris)



Модель: Стивен Па Кур (Ship La Cour)

тяжелой штанги разнохватом — одной рукой сверху, другой снизу. Хват — приблизительно на ширине плеч. Поднимитесь, держа голову и торс прямо, задержитесь в верхней точке на два счета, прежде чем опуститься вниз за 4 секунды. Выполните ИЧП.

Сгибания рук с гантелями с супинацией кисти. Это упражнение отвечает главной функции бицепса — супинации. Возьмите пару умеренно тяжелых гантелей и держите их с внешней стороны бедер (ладони смотрят внутрь). Медленно согните руки в локтях, поднимая гантели к плечам и разворачивая кисти наружу. В верхней точке они должны быть развернуты, насколько это возможно. Медленно, за 4 секунды опустите гантели в стартовую позицию. Выполните ИЧП.

Отжимания между двумя скамьями. Это упражнение — превосходный строитель массы и силы верха тела, но акцент здесь приходится на трицепсы. Вам понадобятся две ска-

мьи — одна для рук, другая для ног. Первая должна стоять позади вас. Примите на ней положение упора на прямых руках, ноги положите на вторую скамью (идеально если стопы будут находиться выше бедер). За 4 секунды опуститесь вниз таким образом, чтобы кисти оказались почти у подмышек, затем поднимитесь в стартовую позицию. Выполните ИЧП.

Помните: чем сильнее вы становитесь, тем больше можете испытывать свои восстановительные возможности. Перетренироваться становится все легче. Вот почему продвинутым тренирующимся рекомендуется обеспечить мышцам не 48-часовой отдых (как в случае тренировок по понедельникам, средам и пятницам), а 72-часовой.

Если ваши грудные мышцы отстают в развитии, попробуйте эту специализированную программу, и проблемы останутся в прошлом. **IM**

Как вычислить диапазон индивидуального числа повторений (ИЧП)

Следующая процедура поможет определить ваш идеальный диапазон повторений для каждой мышечной группы.

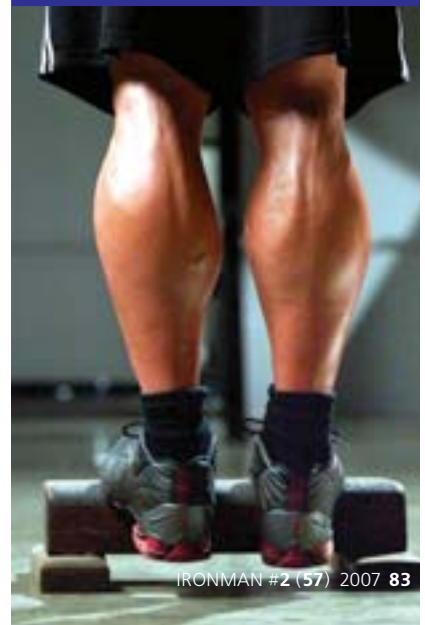
Шаг 1: Определите свой максимум в одном повторении определенного упражнения при правильной технике. Затем после короткого отдыха (около 5 минут), соблюдая правильную технику, выполните в этом же упражнении максимальное число повторений с весом в 80% от найденного максимума.

Например, если ваш максимум в одном повторении в жиме лежа составляет 100 кг, то 80% — это 80 кг.

Шаг 2: Умножьте количество выполненных повторений на 0,15 и округлите результат до ближайшего целого значения. Например, если вы сделали шесть повторений, то после умножения получите 0,9 или 1.

Шаг 3: Сложите полученное число с выполненными в шаге 1 повторениями. В нашем случае это будет $1+6=7$. Это и будет верхний предел искомого диапазона, то есть, число повторений, которого вы должны достичь, прежде чем увеличить вес отягощения на 5%.

Шаг 4: Результат шага 2 вычтите из количества повторений, полученного в шаге 1, а именно $6-1=5$. Это нижний предел диапазона ваших повторений для данной мышечной группы. С него вы должны начинать после увеличения веса отягощения на 5%.



Heavy Duty

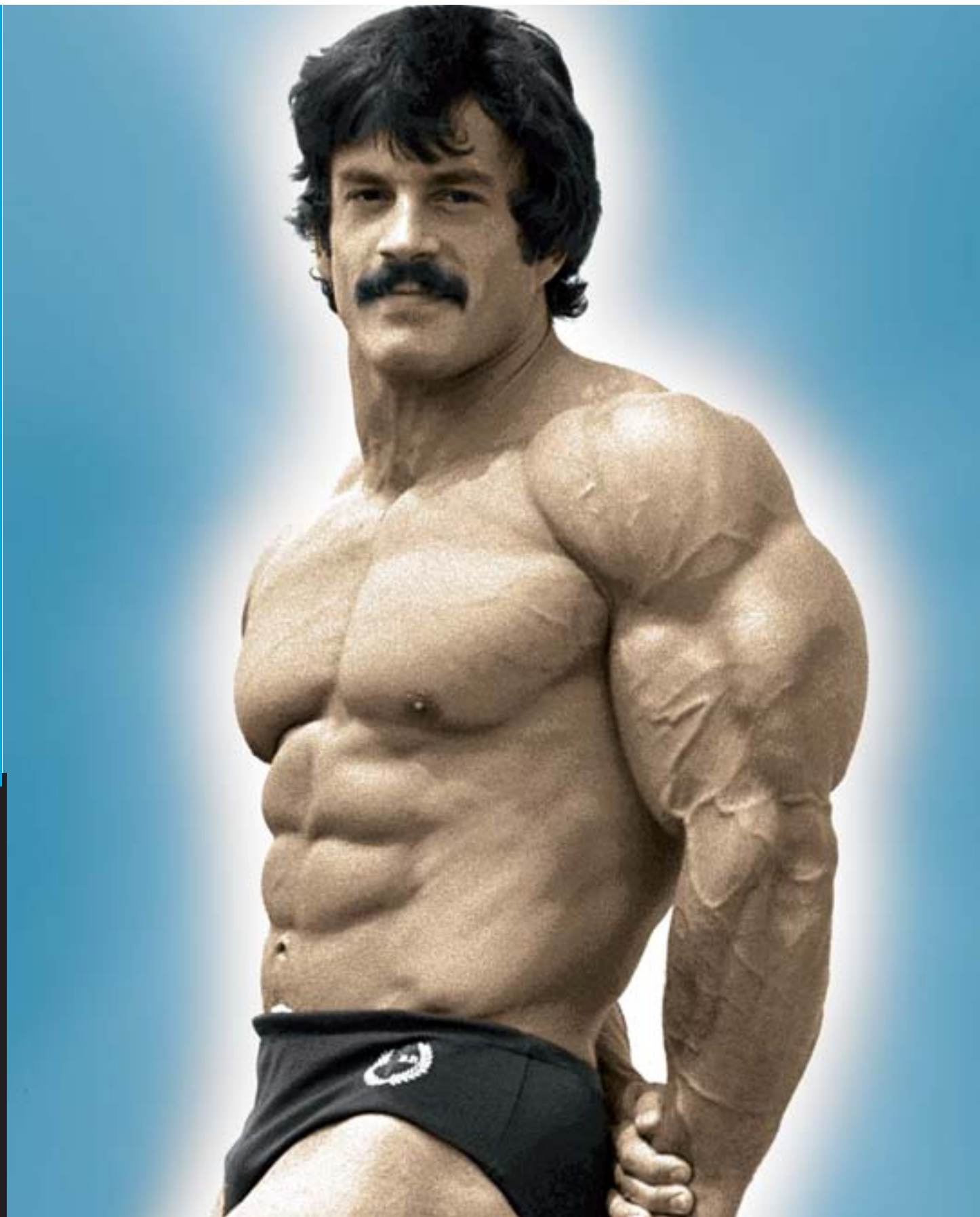
Построение классической
середины корпуса

Джон Литтл (John Little)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Майк Ментзер отличался великолепно проработанной серединой корпуса. С первого взгляда на фотографии и видео конкурса «Мистер Олимпия-80» становится ясно, что ни один из участников не мог похвастаться такой же глубочайшей про-

рисовкой. Потрясающим был не только сам пресс, но и острейшие зубчатые, и ясно прочерченные косые мышцы. На том легендарном турнире Ментзер весил 103 кг, а уровень жира, определенный гидростатическим методом, составлял всего лишь 3%.



Как соавтора последней книги Майка Ментзера «Высокоинтенсивный тренинг», меня часто спрашивают о его методах тренировки середины корпуса и схеме сетов и повторений, использовавшейся для построения такой совершенной красоты. Майк Ментзер тренировал свой пресс точно так же, как и любую другую группу мышц, поскольку считал, что прямая мышца живота, зубчатые, межреберные и косые мышцы являются такими же скелетными мышцами, как бицепс или трицепс. Они совершенно так же реагируют на тренировочные стимулы (высокоинтенсивные упражнения) и растут сходным образом.

Именно поэтому Майк стимулировал их интенсивно и коротко, применяя всего лишь несколько сетов. Закончив соревновательную карьеру, он рекомендовал своим персональным клиентам тренироваться точно также. Майк редко задавал более одного сета прямой работы на абдоминальный регион, понимая, что мышцы середины корпуса получают дополнительный стимул при выполнении тяг, отжиманий, пулловеров и упражнений для ног. Действительно, трудно придумать силовое упражнение, которое в той или иной степени не вовлекало бы в работу пресс, хотя бы для стабилизации корпуса.

Майк писал в своей последней книге:

«Многолетний «опыт» заставляет бодибилдеров выполнять бесчисленные низкоинтенсивные сетовые и повторения, чтобы не «перекачать» пресс. Странно, что атлеты стремятся построить большие руки, грудь, ноги или спину, но оставляют пресс маленьким. Что может быть кощунственнее хорошо развитого бодибилдера весом в 100 кг с абдоминальными мышцами 70-килограммового человека? Толстый, хорошо развитый пресс — это основа гармоничной фигуры. Сам по себе он не способен расширить талию. Ширина абдоминального региона диктуется в основном размерами тазовой кости, что определяется генетикой и не поддается изменению. Я всегда тренировал свой пресс высокоинтенсивным способом, так же как другие части тела. Абдоминальные мышцы относятся к скелетным (как бицепсы



Модель: Тимур Салимов (Tamer Elshahat)



Модель: Марвин Монтойя (Marvin Montoya)

Shaper

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА





Модель: Ли Апгрейсон (Lee Apperison)

или икры), поэтому тренировочные стимулы для них должны быть точно такими же. Середина корпуса не требует объемный тренинг. Ей нужны мощные нагрузки, которые, как мы знаем, должны быть интенсивными, короткими и нечастыми. Тренировки в такой манере дадут вам превосходное развитие пресса, а диета, направленная на избавление от лишнего жировых отложений, сделает это очевидным для всех окружающих».

Майк считал абдоминальный регион центром всей фигуры. Первое, что привлекает взгляд — это пресс, поэтому любой бодибилдер должен в первую очередь беспокоиться о развитии именно этой группы мышц.

Наряду с этим Майк отмечал, что большинство атлетов, уделяя массу внимания тренировкам прямой мышцы живота, забывают о косых, межреберных и зубчатых мышцах. Но ведь они обрамляют шесть кубиков пресса и служат непременным условием отличного внешнего вида этой части тела!

«Самое невероятное развитие прямой мышцы живота и всех окружаю-

щих ее мышечных структур не имеет ни малейшего значения, если все это прикрыто толстым слоем жира. Хотя за три месяца до соревнований можно легко сжечь весь жир с помощью строгой диеты, лучше все же не допускать заплывания абдоминального региона даже в межсезонье. Помните, когда-нибудь вам все равно придется избавляться от жира через голодание и (нередко) сверхинтенсивный тренинг. Это убийственная комбинация, ведущая к потере как жира, так и мышц! Питайтесь по сбалансированной диете круглый год — с количеством калорий, достаточным для удовлетворения энергетических нужд организма плюс чуть-чуть сверх того для восстановления и роста. По сути, для обладания сверхрельефным прессом человеку вообще не нужно его тренировать. Дефиниция зависит от процента жира в организме: чем меньше жира, тем лучше дефиниция, и наоборот».

Готовясь к соревнованиям, Майк выполнял небольшое число сетов и умеренное количество повторений в высокоинтенсивных упражнениях, сочетая их с низкокалорийной ди-

той. Он рекомендовал стимулировать пресс не чаще, чем любую другую мышечную группу. Обычно это означало следующий сплит: 1) ноги и пресс; 2) грудь и спина; 3) ноги и пресс; 4) плечи и руки. Каждая из четырех тренировок цикла предусматривала последующий отдых в 4-7 дней. После четвертого восстановительного периода цикл повторялся.

Обычно на каждой тренировке Ментзер выполнял только один сет в одном упражнении для пресса. Для прямой мышцы живота был предусмотрен один сет подъемов корпуса — базовое упражнение. Вот как он описывал технику этого движения:

«Подъемы корпуса можно выполнять на бесчисленном множестве современных тренажеров. Дома упражнение можно делать на наклонной скамье или на полу, заведя стопы под что-нибудь устойчивое. Колени должны быть согнуты под углом не менее 45°, а руки скрещены на груди. Выполнение упражнения таким способом убережет низ спины от лишнего стресса. Из правильной стартовой позиции поднимайте корпус, пока он не окажется перпендикулярным полу. Когда вы сможете выполнить 20 повторений со своим весом, возьмите на грудь диск от штанги, чтобы сделать 10-12 повторений. Продолжайте тренироваться с этим дополнительным отягощением, пока не дойдете до двадцати повторений. В отличие от других упражнений, где шаги увеличения веса могут быть



НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ARTLAB

ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ARTLAB

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС

весьма значительными, в данном упражнении увеличивайте вес дополнительного отягощения лишь на 2,5 кг, пока не выполните требуемые 20 повторений».

Для бодибилдеров, желающих улучшить косые, зубчатые и межреберные мышцы, Майк рекомендовал подъемы корпуса со скручиванием. Вот как он описывал это упражнение:

«Для выполнения данного движения я перекрещиваю ноги и цепляюсь ими за гриф на стойках. Вместо того чтобы прямо поднимать корпус, я поднимаю его боком и скручиваю в верхней точке. Сначала я был очень слабым в этом движении, но теперь выполняю 12 повторений с 10-килограммовым диском, прижатым к груди».

В годы своей соревновательной карьеры Майк обычно выполнял два или три упражнения для всей середины корпуса — как правило, различные подъемы корпуса, подъемы ног в висе и подъемы корпуса со скручиванием. Общее количество сетов никогда не превышало шести. Дальнейший опыт убедил его, что в большем количестве работы нет никакой необходимости. Его абдоминальные мышцы получали свою долю стимуляции и во время выполнения упражнений для других мышечных групп. Майк рекомендовал один сет до мышечного отказа в сочетании с достаточным для восстановления отдыхом.

Критично проанализируйте свою фигуру. Обнаруженные недостатки могут не иметь отношения к прямой мышце живота, но вполне — к зубчатым и косым мышцам. Если это так, попробуйте подъемы корпуса со скручиванием, описанные в этой статье. **IM**

С НАМИ ТЫ СТАНЕШЬ СИЛЬНЕЕ

АТЛЕТИКА
ТРЕНАЖЕРЫ, ГАНТЕЛИ, ШТАНГИ

www.atletika-sila.ru

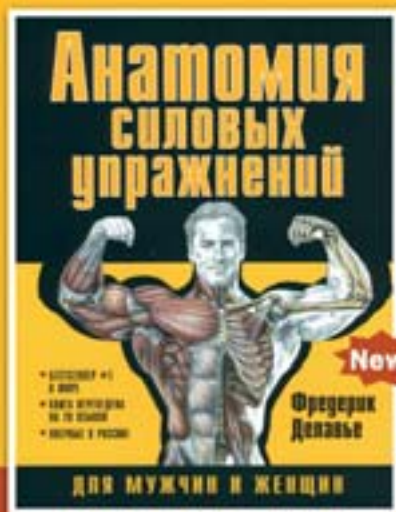
тренажеры
беговые дорожки
велотренажеры
силовые станции

протени
аминокислоты
витамины
гантели
штанги

СТАВРОПОЛЬ
ул.Лермонтова, 219, 34-34-77
ул.Ленина, 472/1, 56-44-39
ул.Мира, 232, 27-00-19



МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР!



Откройте для себя волшебство «Анатомии силовых упражнений»! Одна из самых продаваемых в мире книг по силовому тренингу теперь и на русском языке! Суммарный тираж издания в настоящее время уже превысил отметку в полмиллиона экземпляров.

Эта уникальная книга позволяет взглянуть на силовые упражнения с самой необычной точки зрения — изнутри человеческого тела. Более 400 цветных иллюстраций наглядно и в деталях продемонстрируют вам механику силового тренинга, работу каждой мышцы во взаимодействии с окружающими суставами и общей структурой скелета. Вооружитесь рентгеновским взглядом — картины, вам открывшиеся, позволят получить самое глубокое суждение о сути силовых тренировок. Такого вы не увидите нигде, кроме как в книге Фредерика Делаویه.

Помимо этого «Анатомия силовых упражнений» уделяет значительное внимание проблемам спортивного травматизма и мерам предотвращения ущерба. Каждая глава посвящена отдельной мышечной группе и рассматривает в целом 115 упражнений для рук, груди, спины, ног, ягодиц и пресса.

Об авторе

Бывший главный редактор французского ежемесячника Powermag Фредерик Делаویه, сегодня пишет для журнала Le Monde du Muscle и является постоянным автором нескольких других изданий о бодибилдинге, в том числе — IRONMAN Magazine.

Изучивший анатомию человека в престижной Школе изящных искусств в Париже, затем практиковавшийся при Парижском факультете медицины, Делаویه обладает исключительным знанием устройства человеческого тела и талантом доступно рассказать об этом даже новичку.



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ
и КАЧЕСТВО,
подтвержденные
временем!**

10 лет

ТУРБО МАСС

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



www.ironman.ru

A full-page photograph of a very muscular man, Steve Holman, in a gym setting. He is shirtless, showing his highly defined pectoral, abdominal, and arm muscles. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background shows gym equipment, including a white frame machine.

**Стив Холмэн
(Steve Holman)
Джонатан Лоусон
(Jonathan Lawson)**

Программа №50
Центра тренировок
и исследований
«IRONMAN»

Тренинг, питание Рост

Вот уже несколько лет мы строим наши тренировочные программы вокруг принципа РОФ (Позиции Мышечных Сокращений). Почему? Если вы читаете серию наших статей с самого начала, то ответ вам известен. Тренинг в стиле РОФ прорабатывает каждую мышцу в полной амплитуде – в средней, сокращенной и растянутой позициях. Это обеспечивает развитие всех мышечных структур и укрепляет мышцы в каждой позиции.

Несмотря на то, что полноамплитудный тренинг – один из лучших методов построения мышц, время от времени нужно отдыхать и от него. Организм человека адаптируется к любым нагрузкам, поэтому для запуска нового роста ему всегда требуется что-то новое. Таким образом, когда вы возвращаетесь к тренингу в полной амплитуде, вновь начиная нагружать мышцы во всех трех позициях, вы получаете новый рост. Многие люди провозглашают королем упражнений «на массу» приседания. Не отрицая этого, мы все же уточним, что основное правило игры в размеры – это вариативность.

Программы в стиле РОФ сосредоточены на упражнениях в средней позиции – приседаниях, жимах и так далее. Эти упражнения особенно важны для построения массы – они заставляют мышцы работать одновременно и сообща.

Сложные движения эффективно нагружают целевые мышцы за счет тяжелых весов и использования физиологической гибкости как естественной формы движения (в отличие от искусственной изоляции). Иными словами, приседания и их вариации построят большие размеры бедер, чем экстензии ног.

Наша новая программа направлена на построение силы и размеров. Мы решили сосредоточиться на больших компаундных упражнениях для массы, и на несколько месяцев сократить объем изолирующей работы. В предыдущей статье мы говорили о тренировках на силу зимой, а разве есть лучший способ достижения этой цели, чем программа на основе упражнений, строящих массу? Чтобы извлечь максимум из этой стратегии, мы решили не тратить силы на изолирующие движения.

Итак, наш новый план – большие упражнения в средней позиции и отказ от изолированных движений в сокращенной и растянутой позициях? Не совсем так. Немного изоляции все же останется. Если помните, в прошлом месяце мы использовали среду, для того, чтобы выполнять один сет упражнения в растянутой позиции для части тела, назначенной на этот день. Теперь мы заменим его движением в сокращенной позиции. Например, для квадрицепсов это будут экстензии ног. Мы просто немного отдохнем от растянутой позиции.

Итак, среда – по-прежнему день шоковой бомбардировки, но теперь мы работаем в сокращенной позиции. Поскольку мы совмещаем пя-

тидневную программу и трехдневный тренировочный сплит, каждая мышечная группа выпадает на среду один раз в три недели. Этого достаточно для стимуляции гипертрофии. Мы выяснили, что в такой программе мышцы восстанавливаются примерно за три недели.

Наш сплит не изменился:

Тренировка 1: грудь, трицепсы, пресс.

Тренировка 2: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры, низ спины.

Тренировка 3: дельтоиды, середина спины, бицепсы, предплечья.

Недостатком нашей совмещенной программы является повышенный риск травм. Если недостаточно растягивать мышцы, вероятность травмы возрастает, особенно при значительных перегрузках. Когда атлет не уделяет должного внимания проработке мышц по всей амплитуде движения, это может стать причиной разрыва бицепса или грудной мышцы.

Мы полностью осознаем такую опасность и, выполняя упражнения в средней позиции, сохраняем очень строгую форму (без отбива грудью в жимах на наклонной, например).

Программу для икр, предплечий и пресса мы оставили без изменений – она прекрасно работает. Кроме того, сокращенные объемы тренировок позволяют экономить энергию, а она крайне необходима нам сейчас, когда мы нагружаем крупные мышечные группы шестью-девятью тяжелыми сетами.

Мы всегда отдавали должное сетам со сбрасыванием веса, поскольку считаем, что мышечное жжение тесно связано с производством гормона роста (ГР), и уверены, что именно ГР помог нам сохранить поджарость после отмены диеты осенью. Мы выполняли сеты со сбрасыванием веса в упражнениях в сокращенной позиции, которые в большинстве своем являются изолированными. До последнего времени сеты со сбрасыванием веса входили в программу каждой среды. Означа-

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

★ СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ ★

Всегда в продаже более 100 наименований газет и журналов о спорте и здоровом образе жизни оптом и в розницу, а также - книги.



Ул. Новорязанская 2/7
(Вход со стороны Рязанского проезда)

208-8084 207-0316

E-mail: arsmi@avallon.ru

Слушайте по **ВТОРНИКАМ** в 06.20 программу **"ВИТРИНА СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ"** в рамках проекта "Радио России - Москва" На "первой кнопке" проводного вещания и 66.44 Fm а также: ежедневно в 16.25, 18.00, 01.00 **НОВОСТИ СПОРТА** **ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ НЕДЕЛИ** по воскресеньям в 21.10



www.radiorus.ru (real-audio)

- "первая кнопка" проводного вещания;
- ДВ - 1149м (261 кГц);
- СВ - 348,6м (873 кГц);
- УКВ - 66,44 мГц

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №50

Тренировка 1: грудь, широчайшие спины, трицепсы, пресс	
Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита*	4x8-10
Отжимания на широких брусьях*	4x8-10
Разведения рук на блоках на горизонтальной скамье (С)	1x8-10
Тяги вниз*	4x8-10
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Пулловеры в тренажере (С)	1x8-10
Трицепсовые экстензии лежа	3x8-10
Послешоковый суперсет	
Трицепсовые экстензии лежа	1x8-10
Отжимания между двумя скамьями	1x8-10
Трицепсовые экстензии над головой (С)	1x8-10
Подъемы коленей в вися	1x15
Послешоковый суперсет	
Подъемы коленей в вися	1x10
Подъемы коленей на наклонной	1x8
Послешоковый суперсет	
Кранчи на абдоминальной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Кранчи со скручиванием корпуса	1x10
Тренировка 2: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры	
Гак-приседания*	4x8-10
Фронтальные приседания в тренажере Смита	1x8-10
Экстензии ног (С)	1x8-10
Сгибания ног*	4x8-10
Гиперэкстензии	1x8-10
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	2x20, 15
Подъемы на носки стоя в гак-тренажере (сет со сбрасыванием веса)	1x12 (8)
Подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере	1x12
Подъемы на носки сидя (второй сет со сбрасыванием веса)	2x12, 9 (7)
Тренажер для проработки низа спины	1x8-12
Тренировка 3: дельтоиды, середина спины, бицепсы, предплечья	
Тяги гантелей к подбородку*	4x8-10
Жимы сидя в тренажере Смита*	2x8-10
Подъемы руки с гантелями в стороны сидя (С)	1x8-10
Тяги к поясу в тренажере «Наutilus»*	4x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне (С)	1x8-10
Шраги с гантелями (сет со сбрасыванием веса)	1x12 (8)
Сгибания рук со штангой	3x8-10
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук со штангой	1x8-10
Паучьи сгибания с гантелями	1x8-10
Концентрированные сгибания рук (С)	1x8-10
Послешоковый суперсет	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x15

Обратные сгибания рук с гантелями в запястьях	1x8
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук в запястьях	1x15
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8
Вращения рук в запястьях	1x15

Примечание: (С) означает выполнение данного упражнения только по средам.

*Последний сет выполняйте со сбрасыванием веса

ет ли это, что мы откажемся от них вовсе? Нет, мы решили выполнять такой сет в конце каждого компаундного движения.

Вот схема выполнения большинства наших базовых упражнений. Вначале идут два разминочных сета с постепенным повышением весов, за ними следуют четыре рабочих подхода с одинаковым весом. В последнем сете мы выполняем сбрасывание веса и



Модель: Стив Холман (Steve Holman)

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

**MD MUSCULAR
DEVELOPMENT**

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD GUARANA

– мощный энергетик на основе
экстракта гуараны

MD LIQUID FAT BURNER

– жиросжигающий энергетик на основе
экстракта гуараны и L-Карнитина

MD L-CARNITINE

– изотонический напиток с L-Карнитином

MD ISOTONIC

– изотонический напиток



ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402
оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru

ПРОГРАММА №50 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

С понедельника по пятницу

Тренировка 1: грудь, широчайшие спины, трицепсы, пресс	
Жимы на наклонной скамье*	4x8-10
Отжимания на широких брусьях*	4x8-10
Разведения рук на горизонтальной скамье (С)	1x8-10
Подтягивания или тяги вниз*	4x8-10
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Подъемы прямых рук назад стоя в наклоне (вращения лопаток) (С)	1x8-10
Трицепсовые экстензии лежа	3x8-10
Послешоковый суперсет	
Трицепсовые экстензии лежа	1x8-10
Отжимания между двумя скамьями	1x8-10
Трицепсовые экстензии над головой (С)	1x8-10
Подъемы коленей в висте	1x15
Послешоковый суперсет	
Подъемы коленей в висте	1x10
Подъемы коленей на наклонной	1x8
Послешоковый суперсет	
Кранчи на абдоминальной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Кранчи со скручиванием корпуса	1x10
Тренировка 2: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры	
Гак-приседания в старом стиле*	4x8-10
Фронтальные приседания	1x8-10
Экстензии ног или сисси-приседания (С)	1x8-10
Сгибания ног*	4x8-10
Гиперэкстензии	1x8-10
Подъемы на носки стоя в наклоне	2x20, 15
Подъемы на носок одной ноги (сет со сбрасыванием веса)	2x12 (8)
Подъемы на носки сидя (второй сет со сбрасыванием веса)	2x12, 10 (8)
Тренировка 3: дельтоиды, середина спины, бицепсы, предплечья	
Тяги гантелей к подбородку*	4x8-10
Жимы гантелей сидя*	2x8-10
Подъемы руки с гантелями в стороны сидя (С)	1x8-10
Тяги гантелей в наклоне с опорой грудью*	4x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне (С)	1x8-10
Шраги с гантелями (сет со сбрасыванием веса)	1x10 (8)
Сгибания рук со штангой	3x8-10
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук со штангой	1x8-10
Паучьи сгибания рук	1x8-10
Концентрированные сгибания рук (С)	1x8-10

Послешоковый суперсет

Обратные сгибания рук в запястьях	1x15
Обратные сгибания рук с гантелями в запястьях	1x8
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук в запястьях	1x15
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8
Вращения рук в запястьях	1x15

Примечание: (С) означает выполнение данного упражнения только по средам.

*Последний сет выполняйте со сбрасыванием веса

продолжаем повторения до отказа (да, это очень тяжело!).

Кстати, об отказе – мы решили заканчивать большинство сетов за 1-2 повторения до этого момента. Теперь по-настоящему отказным будет только последний рабочий сет – сет со сбрасыванием веса. Так мы будем стараться поддержать нашу нервную систему вместо того, чтобы испытывать ее на прочность. Слишком много отказной работы истощает ее, а нам этого не нужно, потому что мы намерены строить силу. Как уже отмечалось, на восстановление центральной нервной системы требуется больше времени, чем на восстановление самих мышц, поэтому сейчас мы нагружаем ее меньше, а мышцы больше, и все при помощи «суботказных» сетов. Последний отказной сет в упражнении затребует от нас больше нервной энергии – но не настолько, чтобы понадобилось длительное восстановление. Если рост силы остановится, мы можем попытаться сделать все сет «суботказными» и увеличить их количество.

Итак, пришло время становиться больше и сильнее! Впрочем, не забывайте о прессе – его по-прежнему должно быть видно (мы хотим стать больше и сильнее, а не сильнее и жирнее!). **IM**





НОВЫЙ СЕЗОН
2008

IRONMAN

ДЕТСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
IRONMAN

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

XXI
power



розничные продажи:

м. УЛИЦА 1905 ГОДА
ул. Трехгорный Вал, дом 20
тел.: (495) 605-6979

м. САВЕЛОВСКАЯ
ул. Бутырская дом 6 строение 3"В"
тел.: (495) 971-63-45

м. КУНЦЕВСКАЯ или м. КИЕВСКАЯ
Сколковское шоссе, дом 31, 2 й этаж,
лавочки № 33 в специализированном спортивном
торговом центре СПОРТ ХИТ
тел.: (495) 447-4474, доб.20-24
тел.: (495) 933-8663, доб.20-24

**новый магазин
м. Академическая**

ул. Дм. Ульянова, дом 28
тел.: (495) 124-9054

оптовые продажи: тел/факс. (495) 510-1795

www.sportservice.ru

АТЛЕТ
ЮНИЙ

НЕ ТОЛЬКО

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ!

ATHLETE
JUNIOR



ПРОТЕИН № 1

ПРОТЕИН № 2

PROTEIN GAINER № 1

PROTEIN GAINER № 2

ПРОТЕИН № 1 С КРЕАТИНОМ

ПРОТЕИН № 2 С КРЕАТИНОМ

АМИНО № 1

АМИНО № 2

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

КРЕАТИН

ВИТАМИНЫ



JUNIOR